

30 天，告别小磨蹭，让孩子学习更高效

儿童时间管理养成方案



康英杰 著

# 儿童时间管理训练

针对不同性格的孩子，选择不同的时间管理方法

让孩子不拖拉、不磨蹭

建立良好的时间观念

合理规划学习和生活



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



儿童时间管理训练

康英杰 著



## 内 容 提 要

本书涵盖了儿童性格分析、儿童时间意识的培养、儿童时间管理的实际操作、亲子关系等几部分内容，从儿童的日常生活和行为、性格、心理入手，通过生动有趣的案例故事、简明扼要的实践方法以及详细的实操步骤，解析儿童时间管理问题，方便家长们理解和实践，帮助家长们更好地引导孩子培养良好的生活习惯和学习习惯。

### 图书在版编目（CIP）数据

儿童时间管理训练 / 康英杰著. — 北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4  
ISBN 978-7-5180-7830-1

I .①儿… II .①康… III .①时间—管理—儿童读物  
IV.①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 166640 号

---

责任编辑：顾文卓 责任校对：高 涵 责任印制：何 建

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17.5

字数：210千字 定价：49.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前言

公交车上，有这样一幕：

一位妈妈面红耳赤，大声地咆哮道：“我管不了你，我快被你折磨疯了，你自己跟老师说去吧！”

她的对面，是一个扎着羊角辫，背着书包的小女孩，看上去也就七八岁的样子，正在小声地抽泣着，可爱的小脸上挂满了泪珠，可怜兮兮的。

可是妈妈连看都没看一眼，继续旁若无人地控诉道：“六点半就喊你起床，磨蹭到七点半才坐到饭桌前，吃饭时东张西望，吃一口掉半口，现在遂你的愿了，又迟到了，自己跟老师说去吧，别妄想我给你解释。”

整整一路，这位妈妈就没停过。

小女孩让人心疼，可这位妈妈的烦恼，相信很多家长也有同感。

“小祖宗，别看电视了，快去写作业吧！”“你要是把玩手机玩游戏的劲头用到学习上，我还用这么担心吗？”“看你做什么都不专心，吃个饭也东张西望。”“能不能别磨蹭了，马上就要迟到了。”

“哎呀，我知道了，别唠叨了烦不烦！”“每天都一样的生活，真是太没劲了！”……

家庭中，父母与孩子的拉锯战每天都在上演。

父母着急生气——孩子做事拖拉磨蹭，注意力不集中，什么事情都往后拖，总是先玩为快，每天因为写作业熬到半夜，学习成绩却越来越差……

孩子委屈抱怨——父母不理解自己的想法，不尊重自己的意愿，总是唠唠叨叨，强迫自己做不喜欢的事情，管得太宽，什么事情都催促，打乱了自己的节奏……

这些问题，这些战争，都可以归属为儿童时间管理问题。

实际上，哪个家长愿意唠叨，愿意做这样吃力不讨好的事呢？谁不想和和睦睦地生活，和孩子快快乐乐地相处？

但现实总是不尽人意，大多数孩子都没有时间观念，不懂得如何管理和利用时间，再加上磨蹭又爱玩的本性，做事情总是拖拉磨蹭，效率低下，每天看着疲惫不堪，却没有什麼成效。对于这种情况，父母如果放任不管，孩子浪费时间的问题就会越来越严重。

所以，很多父母为了改变这种情况，让孩子能够充分合理地利用时间，高效地学习和生活，就会在一旁不断地敦促说教，甚至自行给孩子安排很多学习班和学习任务，将孩子的时间安排得满满当当的，让孩子完全没有喘气的机会，每天的生活就像闹钟一样，不停地运转。

然而，这样一来，孩子的抵触情绪就会越来越严重，将父母的管教视为耳旁风，甚至故意唱反调，如此亲子矛盾就越来越严重，本该亲密无间的父子、母子却如同仇人一般。

不管不行，管也不行，到底该怎么办？父母们可真是愁断了肝肠，愁白了头发。

父母们所希望的孩子的理想状态是什么样呢？孩子睡眠充足，每天活力满满，做事不磨蹭、效率高，能够主动快速地完成老师布置的作业，并且在学业优秀的基础上还有时间做自己喜欢的事情，与其他小朋友和睦相处，还有精力发展一种特长。

如何实现这种理想的状态呢？放任不管或者一股脑地唠叨束缚都不是好的办法。孩子做事情拖拉磨蹭的根本原因，就是因为没有形成确切的时间观念，甚至不知道时间到底是什么，管理时间有什么好处，思想上不理解，又何谈行为上的

改变？

对于儿童时间管理，苏联著名教育实践家和教育理论家苏霍姆林斯基曾说：“儿童的时间应当安排满种种吸引人的活动，做到既能发展他的思维，丰富他的知识和能力，同时又不损害童年时代的兴趣。”

儿童时间管理并不是简单的“时间管理”，它和孩子的性格、心理、兴趣等都密切相关，而这需要的是父母们的合理引导和启发，并非单纯唠叨两句，抑或声嘶力竭地训斥。

本书将从孩子的日常生活和行为、性格和心理特点、与父母的亲子关系出发，通过生动有趣的案例故事、简明扼要的实践方法以及详细的实操步骤，从多个方面深入浅出地解析儿童时间管理问题，方便家长们理解和实践，帮助家长们更好地引导孩子培养良好的生活习惯和学习习惯，让孩子自觉按时吃饭、睡觉、玩耍，合理安排时间。

# 目 录

## 第1章 性格解析：

找到影响时间管理的根源所在 / 001

孩子的性格，家长知多少 / 003

儿童性格特点与时间管理 / 006

性格特征之感性中心型 / 009

性格特征之理性中心型 / 017

性格特征之意志中心型 / 024

## 第2章 心理探寻：

知其所想，感其所感，行其所愿 / 037

孩子的心理，家长知多少 / 039

根据孩子行为，明确“磨蹭”的原因 / 042

原因类型之犹豫和恐惧 / 046

原因类型之报复和博弈 / 052

原因类型之吸引注意和缺乏兴趣 / 057

不当行为目的分类密码表 / 062

具体行为分析表 / 066

### 第3章 时间观念：

#### 引导孩子认识时间，感受时间 / 069

- 借生日之际，让孩子感受时间的流逝 / 071
- 通过讲故事，告诉孩子时间的可贵 / 075
- 利用互动游戏，增强孩子对时间的理解 / 083
- 使用“记录卡”，引导孩子观察事物的变化 / 089
- 让孩子留意、估算某件事情需要的时间 / 093

### 第4章 管理意识：

#### 从孩子的角度解释时间管理的好处 / 099

- 借用录像或监控，让孩子看到身边的“岁月神偷” / 101
- “互换身份”，彼此换位思考 / 104
- 从常见的职业入手，给孩子一个简单概念 / 108
- 设置奖项，一起参与“时间比赛” / 112
- 让孩子体会到“统筹时间”的成就感 / 115

### 第5章 时间清单：

#### 教孩子合理安排事项顺序 / 119

- 时间日志，记录孩子一天的概况 / 121
- 时间排程图，孩子的一天 / 124
- 为事项分类，教孩子使用“四象限法则” / 127
- 花样设定合理的作息时间表 / 131
- 吃饭魔法，小磨蹭不见了 / 136
- 假期表，让孩子假期不放纵 / 141
- 多彩学习表，让孩子轻松面对作业 / 146

## 第6章 实践执行：

### 引导孩子履行时间表 / 153

画出执行图，形象化表述执行进度 / 155

使用“特权卡”，激发孩子内驱力 / 158

设置记分卡，不要吝啬给予奖励 / 162

番茄闹钟，专注于每一个“25分钟” / 168

建立“规则”，减少“耍赖”行为 / 172

时间表做不到，不要直接惩罚 / 176

## 第7章 习惯问题：

### 改变孩子浪费时间的行为习惯 / 181

上瘾：手机、电脑、游戏控 / 183

拖延：只动嘴，不动腿 / 188

闹情绪：常以哭闹发脾气达到目的 / 193

表达：不敢说，或者表述不清 / 198

三心二意：注意力总是不集中 / 202

## 第8章 执行问题：

### 执行过程中的具体问题分析 / 207

孩子对时间表兴趣不高 / 210

孩子感兴趣却不执行 / 215

开始能做但坚持不下来 / 219

执行速度和质量不同步 / 225

## 第9章 以身作则：

### 父母的行为是最好的示范 / 229

与其改变孩子，不如先从自己做起 / 231

父母的负面情绪会燃起孩子的无端之火 / 234

亮出“时间管理成果”，激起孩子的“欲望” / 237

采取“约定”的方式，激发孩子主动性 / 241

培养优秀儿童，父母要做到的准则 / 245

## 第10章 亲子关系：

### 以爱为出发点，事半功倍 / 249

斥责和唠叨，只会让孩子越来越反感 / 251

信任和鼓励，能让孩子行动加速 / 254

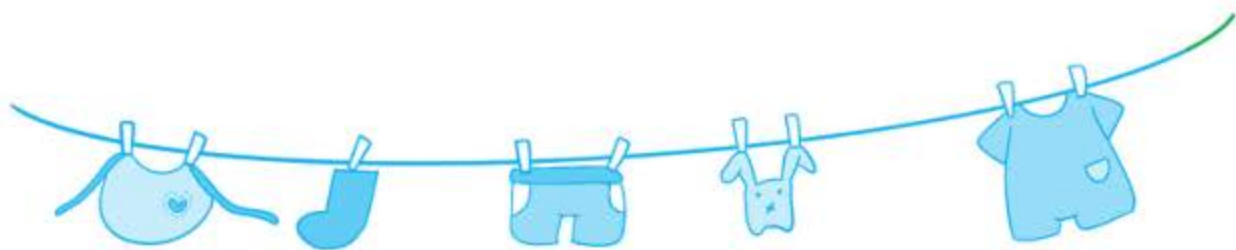
对于孩子的行为，不要想当然 / 259

别心急，让孩子按照自己的节奏成长 / 263

懂得放手，留给孩子“自主”的空间 / 267

# 第 **1** 章 性格解析：

找到影响时间管理的根源所在

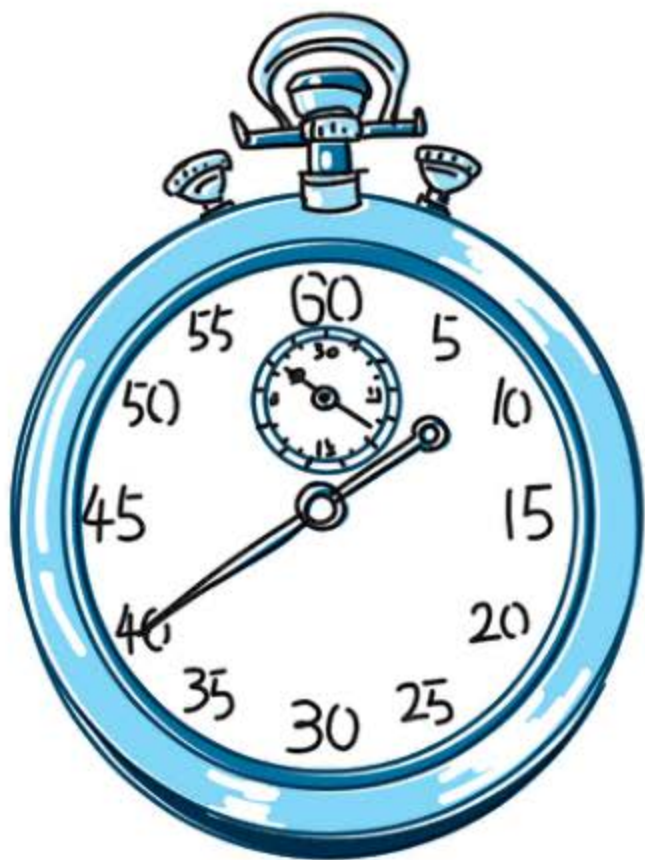


儿童教育问题，一直以来都是家长们最关注的问题之一，随着社会的发展，家长对儿童教育的重视程度也越来越深。

在如此情况下，很多关于儿童教育、培养的方式方法越来越受到家长们的欢迎，尤其是那些明星名人或专家们推荐的，很多人说有效，但更多家长在自己的孩子身上真正实践了之后，却大失所望。

为什么这对我家孩子一点用都没有？为什么同样的方法用在朋友家孩子身上就奏效，用在我家孩子身上却起了反作用？为什么别人家的孩子那么听话，而我家的孩子却这么难搞？……

这说明什么？每个孩子都是独一无二的，而这种独特性更多的是性格因素所决定的。



## 孩子的性格，家长知多少



每个孩子的性格都是不同的，即使同为外向或内向的孩子，也会有很多全然不同的地方，家长们对于自家孩子的性格又了解多少呢？

孩子的性格是如何形成的呢？又有着哪些类型呢？

实际上，每个人在出生之际都是有“脾气秉性”的，这被称作“先天的精神胚胎”，是由遗传基因决定的。基因的活跃造就了人类先天的气质，在生命的最初就得以体现，主导幼儿对外界刺激做出反应，并在之后成为个体人格特质的基础内核。

但这并不意味着人的性格类型是天生注定的，外界影响和强烈的个人愿望依旧能够改变性格的大方向，比如原本活泼的人可以变得内向，原本易暴躁的人也可以变得平和，只不过由于基因的作用，程度会相对弱化。

受外界影响最大的阶段就是儿童时期，根据著名心理学家弗洛伊德的观点，孩子3~5岁养成的个性特征对他的一生起到关键的作用。也就是说，这时候形成的性格特质很难再发生变化，所以在幼儿时期，家长要在孩子性格培养方面足够重视、有耐心，否则后期就容易滋生自卑、缺乏安全感、心理扭曲等问题。

在人类性格分类方面，公元前5世纪的古希腊医生希波克拉底提出的四种气质类型和瑞士心理学家卡尔·荣格提出的态度和心理活动分类是最为著名且至今仍在沿用的理论学说。

希波克拉底提出的“4种气质理论”，主要表述为：人的气质分为多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质4种类型，拥有不同气质类型的人对待同一事件的表现、处理问题的方式都是不同的。20世纪70年代，美国心理学家、性格理论创始人

弗洛伦斯·妮蒂亚根据这4种气质类型提出了4种性格理论，将人的性格划分为活泼型、力量型、平和型、完美型，与气质类型一一对应。

荣格提出人的态度类型分为外倾和内倾，心理活动有四种主要功能：感觉、直觉、思维和情感。两种态度和四种功能组合起来，也就形成了8种性格：外倾感觉型、外倾直觉型、外倾思维型、外倾情感型、内倾感觉型、内倾直觉型、内倾思维型、内倾情感型。

除此之外，不得不提到的是近年来备受推崇的“九型人格”，又称“性格形态学说”，它是当今最为热门的课程之一，在欧美学术界及工商界备受欢迎。

九型人格或者九种性格，也是根据人体的九种不同气质来划分的，美国汤马斯博士和史黛拉·翟思博士在《气质和发展》一书中提到，我们可以在出生后第二至第三个月的婴儿身上辨认出九种不同的气质（Temperament），它们是：活跃程度、规律性、主动性、适应性、感兴趣的范围、反应的强度、心理的素质、分心程度、专注力范围/持久性。

根据气质的强弱程度划分出的九型人格为：1型完美型、2型博爱型、3型成就型、4型浪漫型、5型思想型、6型忠诚型、7型活跃型、8型领袖型、9型和平型。

尽管划分的依据不同，性格的类型种类也不同，但实际上还是有相通之处的，比如按照对外表现的特点，4种性格理论中的完美型接近于九型人格中完美型和浪漫型的结合，力量型与成就型、领袖型中的特征多有重合。总的来说，九型人格是将性格更细分化，更纯粹化。

这些性格类型都是相对极端的情况，现实中没有哪个孩子是单纯的其中一种性格，往往是某种类型表现出优势。一般来说，每个孩子都有1种主要性格，再加1种或2种辅助性格，可以说，孩子拥有的性格特质是多种多样的，只不过其中的某一种或几种占据主导作用。且在不同的时期，不同性格特质的表现程度也

会有所改变。

不管是简单分类的性格类型还是具体到孩子本身，每种性格类型都有自己的优势和不足，没有好坏优劣之分，家长更不能对之抱有偏见。

关于孩子的性格，很多家长只知表面，并没有深入了解，比如有的家长会说我孩子很内向、不爱说话，但内向不过是性格的一个大方向，同为内向的孩子表现也会大相径庭，有的胆小不敢说话也不敢发脾气，有的极其爱面子且易怒，有的却很是平和冷静……

作为家长，如果不能对孩子的性格有更细致的认知，对其优势和不足了解不全面，在进行亲子教育时，将会受到极大的阻碍。一方面由于不了解孩子性格特点，父母就很难采取合适的教育方式，如此不仅达不到教养目的，还常会导致亲子冲突的产生；另一方面，这样的情况频繁发生，也会对孩子内心产生严重负面影响，产生逆反心理，阻碍其身心发展和成长。

每个家长都应该问问自己：你是否真的了解自己的孩子，是否对孩子的性格认识得足够透彻？

家长应当如何全面而正确地认识孩子性格中的优势与不足呢？除了日常生活中留意观察之外，还需要借助权威的书籍和方法，本章的最后附有一张弗洛伦斯妮蒂亚创建的性格测试表格，家长可根据需要在阅读本书其他章节之前给孩子做一个测试，对孩子的性格有一个较为详细的认识。

## 儿童性格特点与时间管理



上一节我们知道了儿童性格的形成和性格类型的划分，那么儿童性格特点与时间管理的关系在哪里呢？

前面，我们提到了“亲子冲突”，是指孩子与父母观点意愿相左的情况下产生的矛盾，而这种矛盾的产生多发生在孩子学习、生活中对时间的使用上，简单来说，就是孩子对待时间的态度和父母对待时间的态度产生了严重分歧。举例来说，孩子想先玩再写作业，但父母却希望他先把作业完成；孩子做事情慢吞吞，父母在旁边急得满头大汗。时间是宝贵的，而父母由于工作的原因，时间更是紧张，再加上学习是人生中极其重要的一环，所以大多父母都希望自己的孩子能够高效利用时间，做事情既有质量又有速度。

这种矛盾产生的主要原因就是父母没有根据孩子的性格特点采取合适而有效的教养方式，从而遭到孩子的反对，孩子的抵触又会激怒父母，冲突由此爆发。父母既没有办法说服孩子有效利用时间，孩子也会因此更加排斥父母的教育。

从另一方面来讲，很多时候孩子对待时间的态度是跟其性格密切相关的。

下面，我们按照弗洛伦斯·妮蒂亚划分的四种性格及其特点来做简要分析。

**完美型性格的主要特征为：关注细节、认真谨慎、信守承诺、不自信、过分在意他人评价和看法、追求完美等。**

以完美型性格为主导的孩子，很容易成为完美主义者，追求完美固然是好事，在很多方面比如航天、精细仪器等方面，不遗余力地追求完美是非常有必要的，但是在日常生活、学习中过分追求完美可能就是浪费时间。而完美主义的孩子在很多事情上都会对自己要求很高，并且会努力去达到这个要求，不管付出的时间

是多少，甚至因为要求过高，还会产生害怕、紧张等消极情绪，从而阻碍自己付诸行动，表现在外部就是“死脑筋”、执拗和拖延，而拖延正是阻碍时间管理的一大“病症”。

**力量型性格的主要特征为：行动力强、目标性强、领导力强、以自我为中心、不愿听取别人的建议、爱发脾气等。**

以力量型性格为主导的孩子往往充满能量和奋斗精神，也常常表现出两种极端，当他们处于不好的一端时，会故意跟他人反着来，或强硬争辩，或采取相反的行为，或乱发脾气，而时间就会在这样的过程中被浪费掉，而这也是影响时间管理的重要因素。

**平和型性格的主要特征为：与世无争、情绪平和、很少与人发生冲突、没有目标、没有主见、不求上进等。**

以平和型性格为主导的孩子往往做事情效率极低，容易形成我们常说的“慢性子”，做任何事情都是慢悠悠的，一点不着急，任凭旁人在旁边着急催促，他们仍旧“云淡风轻”。慢性子放在时间管理中，可以说是比较令家长头疼的一种孩子，他们不是不听话，甚至是非常听话，但仍旧表现得磨磨蹭蹭，让家长毫无办法。

**活泼型性格的主要特征为：思维活跃、好奇心强、爱表现自我、说话不算话、注意力不集中、做事情具有随意性。**

以活泼型性格为主导的孩子一般会表现出做事情三心二意，比如写作业坐不住、吃饭乱跑等，比较随意。而当家长管教时，他们往往嘴上答应得很积极，但并没有实际行动，比如让他把玩具收拾好，嘴上说知道了，可能一整天后还是原样。注意力不集中以及不把家长的话放在心上，都是阻碍时间管理的不利因素。

上述几种性格只是简单的划分，特点也相较单一，而在实际中，孩子的性格更为复杂多变，优势与不足也更为多样，对时间管理的影响会更大，也很难找到适合的教育方式。比如，有的孩子是力量型与完美型的结合，对自己要求严格，