

《儿童时间管理训练手册——30天让孩

图书基本信息

书名：《儿童时间管理训练手册——30天让孩子的学习更高效》

13位ISBN编号：9787302390800

出版时间：2015-3

作者：钟思嘉,王宏,李飞,雨露

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

为什么别人刷牙洗脸用几分钟，你的孩子却要用半个多小时？为什么孩子从七点就开始写作业，到了晚上十点钟还写不完？为什么家长不断催促他，孩子自己也着急，却仍是快不起来？其实要让“慢性子”的孩子快起来，也不是不可能。只要找出孩子变慢的深层原因，并且让他学会合理利用时间，这些孩子完全可以变得积极起来。

《儿童时间管理训练手册——30天让孩子的学习更高效》根据孩子的心理特点，针对4-18岁孩子提出30天时间管理训练方案。该方案分为四个模块，分别是建立时间观念、快速完成学习（快）、准确完善学习（准）、提高学习效率（又快又准）。其核心是把家长的期望转化为孩子的目标，通过时间管理，让孩子快快乐乐地达到目标—搞定一切还能玩。

作者简介

钟思嘉

美国俄勒冈大学教育心理学博士、华语世界杰出的亲子教育专家、台湾政治大学心理系教授、博士生导师、台湾资深心理咨询与家庭教育专家、健康家庭协会理事长、豆豆妈妈工作室首席顾问，曾任台湾政治大学心理系主任、理学院院长、教务长及台湾心理学会理事及台湾心理辅导学会第36任会长，具有30余年的教育工作和心理学研究经验。

现任浙江师范大学教师教育学院教授，主要出版著作有《别让孩子输在情商》、《少问孩子为什么，多问自己怎么做》、《父母效能培训手册》、《单亲父母成功教子方案》、《生涯咨询实战手册》、《焦点解决短程咨询实务》等。

王宏

北京师范大学心理学学士、硕士，国家二级心理咨询师，豆豆妈妈工作室首席专家，女性心理和家庭教育培训师，父母效能系统培训认证讲师，多所中小学幼儿园和企事业单位特聘家庭教育专家。擅长子女教育与家庭关系调节。合作出版《豆豆妈妈的成长》《宝贝的72变和我的36招》《父母效能培训手册》等。

王宏老师率领专家团历时10年，针对4-18岁孩子不同问题和训练目标，研发出一套高效解决孩子学习困扰的训练方法：通过专业测试、专家诊断、专家咨询、1对1系统训练、豆豆妈妈好习惯训练营等，根本解决孩子问题，提高父母效能，快速提高孩子学习能力和学习成绩。

李飞

国家二级心理咨询师，资深亲职教育专家，父母效能系统培训认证讲师，《法晚大讲堂》特约教育专家、中央人民广播电台特约亲子专家，豆豆妈妈工作室专家，10年3000多名小学生习惯训练

作为豆豆妈妈好习惯训练营营长，其诙谐、幽默的教育方式深受孩子们喜爱。她以热忱的童心对待每一个孩子，成为了这些孩子们的良师益友。擅长减压放松和亲子关系调节等。合作出版《豆豆妈妈的成长》，担当儿童乐益会《视障儿童亲子活动指导手册》技术顾问。

雨露

国家二级心理咨询师，资深亲职教育专家，父母效能培训认证讲师，《法晚大讲堂》特约教育专家、讲师，中央人民广播电台特约亲子专家，《动动画世界》特约专栏儿童心理学专家，豆豆妈妈工作室专家，10年3000多名小学生习惯训练。

在多年外企工作经验、多元文化的熏陶下，能够将企业管理、心理咨询与儿童游戏有机结合，通过1对1训练，以孩子为核心，以家庭为基础，用幽默轻松的方式帮助家长平衡事业和家庭，以游戏的方式帮助孩子疏解情绪，快乐学习。擅长儿童游戏治疗。

书籍目录

第一章 / 1

家长压力过大阻碍时间管理

- 一、致家长的一封信 / 2
- 二、孩子档案 / 3
- 三、家长压力自检 / 5
- 四、孩子秘密知多少（认识你的孩子） / 10
- 五、孩子眼中的父母（认识你的父母） / 12
- 六、儿童学习习惯测试（学前版和学龄版） / 13

第二章 / 17

如何进行时间管理

- 一、时间管理与训练目标 / 18
- 二、各年龄阶段孩子的训练目标 / 19
- 三、哪些孩子适合30天时间管理训练 / 20
- 四、30天时间管理训练流程 / 21

第三章 / 29

建立孩子时间观念，克服漫无目的

- #### 孩子学习情况一览表 / 30
- 一、做好时间日志（时间管理过程之收集） / 31
 - 二、对任务进行评估（时间管理过程之整理和组织） / 45
 - 三、对任务进行排序（时间管理过程之组织） / 48

第四章 / 52

提高孩子做事速度，克服磨蹭拖拉

- 一、优点大轰炸 / 53
- 二、时间管理过程之回顾和行动 / 54
- 三、制定豆豆星星表 / 57
- 四、制定豆豆时间表 / 62
- 五、制定豆豆礼物单 / 64
- 六、红星时刻 / 76

第五章 / 79

完善孩子做事的准确性，克服粗心大意

- 一、如何让孩子愿意增加任务 / 80
- 二、如何判断制定的目标是否合适 / 86
- 三、如何鼓励孩子 / 92
- 四、如何将目标法用于孩子行为矫正 / 95

第六章 / 96

提高孩子做事效率，克服浪费时间

- 一、家长的双重标准和孩子行为的两面性 / 97
- 二、调整星星表 / 101
- 三、为什么要制定红星、黑星对照表 / 104
- 四、如何与孩子约定作业、考试标准——成绩管理法 / 109
- 五、四周后（收获时间管理的果实，即提高考试成绩） / 114

第七章 / 116

豆豆妈妈信箱（常见问题解答）

- 一、孩子对时间表不感兴趣怎么办 / 117
- 二、孩子不执行时间表怎么办 / 121
- 三、作业加量，孩子不干怎么办 / 127
- 四、时间表不能坚持怎么办 / 131

五、孩子执行时间表时，有速度没质量怎么办 / 135

六、孩子怎么努力都完不成时间表怎么办 / 140

七、孩子的黑星比红星多怎么办 / 145

八、孩子对礼物单的礼物不感兴趣怎么办？ / 152

九、孩子执行时间表成绩不能提高怎么办 / 157

十、孩子总忘记时间表怎么办 / 163

第八章 / 171

时间管理成功案例

案例一：磨蹭拖拉的瓜瓜学会了时间管理 / 172

案例二：爱走神的芸芸注意力更集中了 / 179

案例三：遇到问题绕着走的飞飞学会了挑战 / 187

案例四：胆小不自信的美橙学会了自信 / 194

案例五：威胁家长的闹闹更合作了 / 200

案例六：不催不动的小伟主动学习了 / 207

案例七：爱紧张的小羽克服了焦虑 / 215

案例八：孤零零的安安交到了朋友 / 222

案例九：爱发脾气的大奇变得安静了 / 230

案例十：丢三落四的彤彤更细心了 / 238

精彩短评

- 1、挺不错的一本指导父母，给出实际的措施来教育指导孩子如何进行时间管理。“为了训练孩子的时间管理，需要父母的爱心、耐心和技巧三个方面的配合才能达到目标。”
- 2、一般吧

章节试读

1、《儿童时间管理训练手册——30天让孩子的学习更高效》的笔记-前言

管理好自己和时间的关系，不是为了做更多的事、更加忙碌，而是为了有足够的时间享受生活，让自己过得既充实又舒畅。

正如荷兰的未来学者、作家与演讲家巴卡斯所说：“时间管理最重要的目的是创造更多的休闲时间。”对于孩子来说，时间管理的目标是“搞定一切还能玩好。”

2、《儿童时间管理训练手册——30天让孩子的学习更高效》的笔记-第54页

经过第一周的训练，孩子对时间有了初步的认识，明确了每天要完成的任务，发现自己有能力在有限的时间内独立完成任务，父母的任务在于帮助孩子发现自己的优点和资源，调动孩子的积极性，激发孩子对于即将到来的时间管理训练充满期待和信心。所以，父母一定要以孩子的兴趣为核心，让他们体验到努力之后的成就感，感受到快得值得。切记：不要因为孩子做事快而增加任务，也不要因为孩子做得快而追求做事的精细度。

一、优点大轰炸

目标：找出孩子自身的优点，帮助孩子建立自信心，激发孩子内在的动力。

1. 孩子有哪些优点和资源

例如，守信用、有爱心、积极进取、乐观向上、乐于助人等，请写在下面的表格中。

2. 你的感觉是怎样的

这是个难得的机会，请一定要把你此刻的心情记录下来，这是最宝贵的财富，因为这种满足和愉悦会稍纵即逝。相信你写着写着，就会感到无比自豪和骄傲，感到信心十足。

3. 孩子有哪些反应

请你带着这种骄傲和自豪感，用欣赏和钦佩的语气告诉孩子，要告诉孩子你想到的具体事例，这是非常有说服力的。当你诉说时，请仔细观察孩子的反应。害羞？高兴？疑惑？眼睛发光？渴求的态度？拥抱你？神采奕奕？总之，你将会看到孩子自信的种子生根发芽了。

4. 孩子喜欢什么

你的孩子为了得到这些喜欢的东西而努力快速完成学习任务，如看电视、看电影、玩游戏、郊游、找同学，以及玩具、图书、食物、亲子时光、游戏机等。请记录孩子想要的东西，无论是什么，都要如实记录，不要评价好坏，更不要批评、指责、讽刺、挖苦等。请记录下来。

二、时间管理过程之回顾和行动

根据第一周的收集、整理和组织，把每天要完成的任务列出清单，告诉孩子每一项都有标准时间（见第一周的记录表），如果孩子能提前完成——节省时间，剩余的时间都将成为他的自主时间。这样设计的目的在于让孩子感到提前完成是值得的，不必担心完成任务后还有更多的任务等着他，因而愿意付出最大的努力，发挥潜能。家长也因此了解孩子目前的能力所及——到底有多快。

将孩子的作息时间为三个模块，即早晨上学前、白天学校表现、下午放学后，每个阶段重点关注一个模块，集中精力解决这部分的问题。其他的顺次解决，或者暂时忽视，否则容易眉毛胡子一把抓，不仅训练效果不好，而且会因挫败感而导致训练中断。

任务清单（每个阶段的任务不能超过10项）

读者可以自行制定，周一至周日每日一张表格，共计八张，其中一张作为总结，即平均值。（例表请见下图）

1. 准备定时器

需要准备定时器，并教会孩子使用。为了让孩子愿意合作，可以带孩子去买定时器，选择他喜欢的样式，激发他的动力。

2. 家长要做到“三定”

“三定”即定时（固定时间）、定点（固定地点）、定量（固定作业量）。

具体来说，“定时”是指周一至周四，家长尽可能不要给孩子安排计划外的事情，如会餐、聚会等可能扰乱孩子学习秩序的活动，让孩子每天的作息时间在计划内，包括每天的晚餐时间也要基本

固定。“定点”是指孩子学习、写作业的地点要固定。

只要孩子能定时、定点开始学习，即每天固定时间就会坐到固定地点写作业，他的身体和心理都会逐渐进入学习状态，长此以往，孩子就会建立内在的“学习生物钟”，就像我们的肠胃定点饥饿一样，孩子到时就学习、写作业了。

另外，家长不要因为孩子作业做得快或者提前完成作业而随意增加作业量，否则孩子就会因为休息无望而磨洋工。

3. 如何确定作业量

为了培养孩子的时间观念、提高效率，就要让孩子明确作业量，知道自己什么时间该干什么，以及完成后能得到什么奖励，不完成要接受什么行为结果（惩罚）。首先列出孩子当天的作业量，预估每一项作业所需要的时间，原则是孩子完成这些作业还有玩的时间（每天至少有1小时），让孩子感到快得值得。如果完成作业后没有玩的时间，说明作业量过多，或者孩子时间管理有问题。

三、制定豆豆星星表

根据标准时间和实际时间确定标准时间，并与孩子沟通后确定每一项任务的完成标准（见红星说明），以及对达到这个标准后给予多少红星鼓励（见红星标准）。1. 什么是作业“三个一”

为了让孩子写作业时保持正确的姿势，就要对他写作业时头、胸、握笔的手指尖摆放的位置给出具体可操作的要求，即“三个一”的标准：头（眼睛）离桌面一尺，胸离桌边一拳，握笔的手指尖离笔尖一寸。

2. 什么是作业“三个不”

为了培养孩子写作业时的专注力，要对孩子写作业的过程进行可操作的指导，即“三个不”：头不抬（写作业过程中头要保持一定的姿势，眼睛一直看着正在写的作业，即使思考也要盯着眼前的书本）、手不停（手要一直在写字，包括打草稿、演算、验算等）、嘴不动（闭紧嘴巴，不出声音）。

3. 什么是认真检查作业（也可以叫做6-4-2-1法）

常常听到家长说让孩子学习、作业、考试要认真，孩子说“我已经很认真了”。结果导致亲子冲突，浪费时间和精力，发生这种冲突的关键在于家长和孩子对于“认真”的理解不同，所以解决的办法是量化“认真”，分层管理，并可以简单操作。

例如，对于认真检查作业，我们可以用如下的标准来衡量：当孩子把作业拿给家长前已经检查、改错、全对的给6颗红星；如果返回去（第一遍）检查、改错、全对的给4颗红星；再返回去（第二遍）检查、改错、全对给2颗红星。如果检查两遍还是有错误，家长要暗示孩子错误在哪里，或者直接告诉他错误的题目，以便孩子节省时间，快速解决问题，而且不会因此产生不必要的挫败感，给1颗红星。如果孩子放弃改错，不得这项红星，要尊重他的选择，同时提醒他作业成绩可能也得不到红星这个行为结果。

4. 什么是意料之外的好行为

如果孩子表现优异，有在“豆豆星星表”中没有具体描述的好行为，家长一定要特别鼓励孩子，如孩子在学校犯了错误，被老师批评了，回家后能主动告诉家长，并承认错误，也表示今后一定改正，家长可以肯定孩子的诚实，给予意外惊喜红星，如5颗红星，当然“老师批评”也要给予1颗黑星（参照第六章的“豆豆红星、黑星对照表”，从第五周开始）。对于好的行为要大大鼓励（多的红星），对于不好的行为要小小惩罚（少的黑星），孩子将会表现出越来越多的好行为。

5. 为什么家长生气、发脾气、责罚孩子要给孩子红星

家长的情绪是影响时间管理训练的主要因素，不仅伤害亲子关系，而且对孩子造成心理和精神的伤害。为了提高时间管理训练的效果，我们把家长的情绪也进行量化管理，家长生气是正常的，但需要不断地克制（见灭“火”口诀）而逐渐减少。因此发脾气、责罚孩子是无效而有害的，所以规定如果家长有对孩子发脾气，或者动手打孩子的行为，要送给孩子5~30颗红星（尤其对于脾气暴躁的家长更适用），一方面对家长进行约束，另一方面也是对孩子的精神补偿，同时给孩子做榜样——犯错了不要紧，只要勇于承担责任就好。

四、制定豆豆时间表

根据周一至周日的每项任务和标准时间，合成以下的时间表（参考“豆豆时间表”）。豆豆时间表是一个四年级小学生的时间表，你可以根据自己孩子的具体情况，制定符合自己孩子的时间表（更多时间表参考第六章）。这里的“时间”指“标准时间”。

填写表例表请看下图

五、制定豆豆礼物单

根据孩子的喜好制定礼物单，每项礼物用多少颗红星兑换，需要和孩子沟通决定。家长可以每日

换礼物（越小的孩子越需要及时满足），也可以每周换一次日常礼物；已经换掉的红星可以累计作为额外奖励，换取特殊礼物，建议每月、每学期、每年换取特殊礼物。如果某项礼物特殊，孩子努力一年也无法换到的话，请重新调整红星数量，或者取消这个礼物，因为这对孩子来说已经是理想了，没有即时的激励作用。

1. 礼物单的理论依据——代币制

代币制（Token Program）又称标记奖酬法，是用象征钱币、奖状、奖品等标记物（不要使用人民币）为奖励手段来强化良好行为的一种行为治疗方法，或当期望发生的行为出现时（如主动写作业、专注思考等），立刻给予一种“标记”或代币加以强化，然后再将“标记”或代币换取各种优待的一种行为矫正方法。孩子可以用这些代币换取各种各样的礼物，如零食、玩具、游戏时间、图书等，以及各种特殊礼物，如参加夏令营、长途旅游、高级玩具、游戏机等。

代币其实是一种中介物，在行为改变的过程中，用一种本来不具有增强作用的物体为表征（如红星、印章、草莓券、环保币、筹码、铜币、纸币等），让它与具有增强作用的其他刺激物（如食品、玩具、游戏等）相联结，让这种表征物变成具有增强作用的东西。这种经由制约历程而获取增强作用的表征物通常称为制约增强物。能够累积并可兑换其他增强物的制约增强物则称为代币。

代币制是心理学家斯金纳操作性条件反射理论下的一种方法。斯金纳认为，人的一切行为几乎都是操作性强化的结果，人们的任何习惯都可以通过及时强化习得。对于孩子来说，是否多次得到外部刺激强化（成人对其行为的反应），是他衡量自己行为是否妥当的唯一标准。每个孩子的性格、脾气、喜好不同，我们所采用的强化方式也应该因人而异，要根据孩子的个性特点和喜好采用不同的强化措施，制定不同的礼物单。

代币制的优势在于能够快速启动和激发某些期望发生的行为，如孩子为了玩游戏而主动学习、认真作业等。其缺点在于如果取消了代币，这些期望的行为就消失了，如没有游戏，孩子就不好好学习了。所以，代币制是有一定限度的，要引导孩子对学习本身发生兴趣，或者对学习负责任。当你发现孩子仅仅为了物质刺激才学习，更有甚者是不断提升物质回报，就要及时刹车，停止代币制，并寻求专业机构的帮助。

2. 鼓励三段论——物质奖励和游戏对孩子有危害吗（如何避免代币制的危害）

用代币制刺激孩子，让他表现出期望的行为，如认真作业、主动学习等，孩子是否会单纯为了物质奖励或者游戏而学习？如果没有这些物质刺激或游戏，孩子是否就不再出现这些好行为了？

举个例子来说明这个问题，假如有甲、乙两个人为了减肥每天跑步5圈，过了一段时间，两个人都瘦了，但是甲坚持跑步，而乙却停止了。原来甲已经喜欢上跑步，每天到点就想去跑步，没有任何的目的性；而乙仅仅是为了减肥而跑步，目标达到了，就不再坚持了。这个例子告诉我们：单纯为了某个目标的行为将随着目标的消失而消失（目标也许达到，也许没达到），只有真的喜欢某个行为的过程才能持之以恒。

所以，孩子单纯为了外在刺激而学习的行为是不稳定和持久的，将会随着刺激的消失而消失。训练的目的应该是让孩子真的享受学习和写作业的过程，即从外在的物质奖励转化为内在的精神奖励——激发孩子的成就感和上进心。

这就涉及如何鼓励孩子。我们知道鼓励与称赞不同，前者强调的是过程和进步，后者突出的是结果和成绩。鼓励的方法包括以下三句话（鼓励三段论，即美言录）。

- （1）描述你所看到的好现象，例如，我看到这个房间十分整洁。
- （2）描述你的感觉，例如，我觉得特别开心和舒服。
- （3）用具体言辞描述孩子的好行为，例如，你把笔放到铅笔盒里、书都摆在书桌一旁，真是井然有序。

其中第三句尤为重要，如果你不知道如何说出具体的细节，可以问孩子“你是怎么做到的？”要用欣赏和称赞的语气，声情并茂地把问题抛给孩子，他会告诉你具体的行为和做法，这是一种积极的心理暗示，对孩子的行为具有指导作用，因为心理学研究表明：人的行为是通过语言质化的，好的行为孩子说得越多，出现的可能性就越大。

同理，如果家长经常批评孩子，指责他不好的行为，比如磨蹭拖拉、粗心大意、不认真等，无疑在进行消极的心理暗示，孩子负向的行为发生的可能性也增多了。

用外在的物质奖励和游戏等为孩子制造成功的机会，如主动写作业等，并通过积极的心理暗示强

化孩子的主观努力（忽视客观的条件，如不要说“你就是为了玩游戏而快点写作业的”）引导孩子体验成功的感觉，增强他克服困难和解决问题的信心，持之以恒，成就感和上进心也随之提高了——这才是训练的核心和目标。

3. 如何写美言录

夸孩子很不容易，如果每天夸孩子更不容易。给孩子准备个“美言录”吧，尤其对12岁以前的孩子，每天写上一两句鼓励的话，注意句型啊：我的儿子/女儿真优秀，他今天做了……（一定要说出或写出具体孩子做了什么、说了什么，即细节）。如果写不出他做了什么，就问孩子，“你今天做了什么，让自己觉得开心或骄傲？”每天完成一句话，很简单，不简单的是坚持！至少坚持3个月。试试看。

4. 什么是五星级服务

一种亲子共处的方式，即孩子可以用一定数量的红星（事先约定）换取和父母同床、父母陪睡、早晨自然醒（适用于周末没课时）、不用叠被子，甚至父母帮忙穿衣服等（偶尔的耍赖也有助于增进亲子关系），简称五星级服务，名称来自于五星级酒店的服务，这是一种奖励方式，可以列在礼物单中。

五星级服务的前提是：你的孩子比较独立，平时和你分床、独立睡觉，早晨到点起床、不赖床，自己整理床铺、叠被子，自己穿衣服等。

如果你的孩子比较依赖父母，平时就和父母同床、父母陪睡等，五星级服务就不会成为一种奖励方式。建议你先训练孩子的独立性，自己的事情自己做。

5. 如何管理游戏和电视时间

在一次家长讲座上，当我问到是否可以让孩子玩游戏、看电视时，家长们反应热烈，回答也是众说纷纭：

1、我的孩子就爱玩游戏，一玩就上瘾，我就不让他玩了。

2、我的孩子也爱玩游戏，一玩几个小时，怎么叫他都停不了，我只好直接给关了，他还不乐意，冲我发脾气，搞得我也很生气。但是下次他想玩的时候，一求我，可怜巴巴的样子，我又心软了，就让他玩了。

3、我也很矛盾，让他玩吧，太浪费时间了；不让他玩吧，和同学又没有共同话题，别人不跟他玩，搞得很可怜的样子，怎么办呢？

4、我就根本不让他玩，既学不到有用的，还毁眼睛，更有可能学坏，又打又杀的。我家就没有电视和游戏机，压根儿就没让孩子有这念想。

5、我也不想让孩子看电视，太毁眼睛了，而且孩子一看就刹不住，不让关，每次都是强行关机，总是不高兴。

面对孩子的“我可以玩游戏吗？”“我可以看电视吗？”家长的回答几乎都是否定的，偶尔得到肯定的回答，也有很多限制，如“作业完成了吗？”“检查了吗？”“复习了吗？”“考得怎么样？”“做两道题再玩吧。”“先说好啊，就玩半小时，让你关就得马上关，否则，没有下次了。”当孩子的所有回答都让父母满意时，孩子十分高兴，开始了短暂的愉快游戏或者电视时间。

这期间还要看爸爸妈妈的脸色和心情，因此玩得小心翼翼。家长和孩子的感觉完全不一样，爸爸妈妈觉得时间是如此漫长；孩子感到时间飞逝，总想拖延一会儿，享受这来之不易的短暂快乐时光，因为下一次又不知何年何月。

因此当父母让孩子停止游戏或电视时，矛盾和冲突常常发生。

随着社会的发展，E时代的来临，家中的电子产品也逐渐多了起来，除了电视、VCD、DVD、电脑外，还有手机、PSP、iPad、iPod touch、MP3、MP4等，用这些产品玩的游戏统称为“屏幕类游戏”。

其实，“屏幕类游戏”本身并不可怕，家长只是担心孩子过度迷恋成瘾，担心内容暴力，担心对视力有害等。但是我们也要清楚现在的孩子对这些电子产品的热衷度远远超出了我们的预期，简单地阻止已经没有任何意义，反而带来更大的困扰。

既然不可避免，就要管理它，让它在孩子的成长中有序存在。只要我们能提前制定规则，安排好时间，“屏幕类游戏”是最能培养孩子自制力的方式之一。

一般来说，要遵守以下原则。

（1）玩多长时间：和孩子确定“屏幕类游戏”的时间上限，如周一至周五每天最多玩1小时，周六、

周日每天最多玩2个小时，单次玩游戏的时间是30分钟；两次玩游戏的时间中间至少要休息15分钟，休息时不要用眼睛，如看书、画画等。

(2) 什么时候玩：要先制定时间表，列出当天要完成的任务，以及每一项任务可能需要的时间，加上中间休息的时间（每次休息15分钟），距离上床睡觉的时间应该至少有1个小时（如果没有，就应该相应减少任务，只保留必须完成的任务，如学校作业）。这段时间就是孩子可以玩“屏幕类游戏”、自主安排的时间了。玩游戏的前提是孩子按照时间表完成了当天的任务，如学习、运动、洗漱等。

(3) 延长规则：教会孩子使用定时器，每次定时30分钟，游戏开始就启动定时器，和孩子约定只要定时器响了（一般的定时器要响30秒钟左右），就要停止游戏。如果到时间了孩子不想停止游戏，每延长5分钟，就要停止一次游戏（每次是30分钟），依此类推。例外情况：如果定时器响了，孩子因为要保存级别而申请延长时间，家长可以视情况而定，如5~10分钟可以通融一下。这些约定一定要事先沟通好，并且写下来，孩子和家长签字生效。这里关于时间的约定要清晰，但是执行时通常有5~10分钟可以通融，毕竟我们的目的是培养孩子时间观念和自制力。

(4) 平静坚定：当孩子玩“屏幕类游戏”到时间了还不停止，也不愿意遵守延长规则，甚至大吵大闹、发脾气等，家长要做到平静坚定、一离二吸三凉水，暂时不要理会孩子，“闭上嘴，迈开腿”，先处理好自己的情绪，然后再和孩子沟通。

(5) 和孩子沟通：家长平静后，要和孩子进行“接纳—反映—讨论”，帮助孩子情绪平静下来，再与孩子沟通游戏规则，考虑突发事件，以及孩子的感受，适当调整游戏的时间和细则。

切记：家长和孩子的约定，通常都要说明“先试行一周”，随时和孩子沟通、调整，不要把话说得太满了，更不要把自己逼到角落里而下不来台，没有回旋的余地。另外，要给孩子犯错的机会，不要以为制定了规则，孩子就会自觉遵守。只要孩子没有遵守规则，家长要平静地对待，不需要妥协，要坚定地执行。如果孩子情绪反应极其强烈，回到步骤4和5，或者回到“情绪自检”、“自我放松”，让自己的情绪得以疏解。

6. 礼物可以是钱吗

礼物不可以是钱，因为钱难以转化为精神奖励，更无法演变为成就感和上进心。而且，把孩子的努力和钱联系起来，将会产生很多问题，因为孩子的努力和进步是无价的，无法待价而沽。

7. 如何给孩子零花钱

对于5岁以上的孩子，家长要给孩子一定数量的零花钱，并教会孩子记账，这样不仅能培养孩子的理财能力，而且对孩子的行为和责任感训练也非常有帮助。以下几个注意事项。

(1) 零花钱的定义：和压岁钱不同（压岁钱比较多，要由父母监管），零花钱是孩子可以随意支配的、不需要请示父母、可以购买任何无害的商品和服务。为了防止孩子购买学校门前小摊贩的假冒伪劣商品，保证零花钱的安全使用，家长可以要求孩子在超市中购买商品，并保留小票，用于记账。

(2) 零花钱的数量：零花钱不需要给太多，要约定数量和发放的周期，如每周日给2~10元钱，根据孩子的年龄和家庭经济条件来定。一般来说，学龄前儿童可以是每周2元，小学生可以是每周5元，中学生每周可以10元等。孩子的基本需要不包括在内，如衣物、学具、餐费、手机话费等。

(3) 零花钱的发放：零花钱相当于职工的基本工资，一旦约定时间和数量，就不要因为孩子的表现好坏而随意停发或迟发（为了防止自己忘记，可以请孩子提醒），也不要让孩子随意提前支取，正如企业中按时发放工资是信用的保障，家长也要遵守对孩子的承诺，才能要求孩子守信用、说话算话。

(4) 零花钱的管理：家长要教会孩子记账，规定每次给零花钱时要核对账目，如果有差额，就要减少相应的钱数，如多或少5角，下周就减少5角，这样做能让孩子心中有数，学会理财。当然，如果孩子连续几周都记账清晰，家长也可以适当给予鼓励，可以是几元钱，也可以是个小礼物等。

(5) 零花钱的应用：零花钱虽然不多，作用却很大。

1、可以培养孩子理财能力，直接的应用是有关于学习数学中关于钱的概念及其应用。例如，豆豆有一次考试题目是“小朋友去超市买牛奶，超市搞促销活动，一种牛奶每盒2.6元，买四送一；另一种牛奶每盒2.8元，买五送二。不考虑其他因素，请问哪种牛奶便宜？”很多孩子都看不明白题目，更不知道如何回答，而有零花钱经验、经常光顾超市的儿子一下子就算出来了。

2、可以约束孩子欲望，尤其是家长不希望他消费的商品。例如，儿子小时候每天都想吃一种冰激凌，只有一点点，但是因为盒子里有个小玩具，所以价格比较高，要4元。我就说：“妈妈每周给你2元，你想吃什么就买什么，不用妈妈批准，你愿意吗？”儿子当时就痛快答应了，拿到钱后就只买5角钱的小牛奶，吃得津津有味。从那以后我就开始给儿子零花钱，他自由支配。

3、有助于培养孩子责任感。例如，儿子想要学习英语，我就给他报了学习班，上了几次他就不想去了。我就说：“可以不去，但是学费已经交了，你可以去和学校老师要求退费，或者这节课的费用从你的零花钱中扣除。”儿子犹豫片刻，就去上课了，从此不再提这件事了。再如，如果你的孩子不爱惜自己的文具，铅笔、橡皮等总是丢，可以和孩子约定：开学前给他准备齐全的文具，如果丢失，就用他的零花钱去买；当他真的丢笔时，不要批评他，只要让他用零花钱去买就可以了；如果是价格比较高的，如校服、水杯等，可以让孩子分期付款，每周扣除的钱不要超过20%，否则，会影响孩子的使用。这样可以让孩子承担行为结果，学会为自己的物品负责任。

8. 如果孩子什么都不喜欢怎么办

如果孩子什么都不喜欢，有三种可能：一是亲子关系有问题，孩子故意这么说；二是家庭经济条件比较好，父母的管教比较宽松，孩子物质极大丰富，想要的任何玩具、食品、衣物都有了，想玩游戏时只要父母高兴、孩子耍赖就能玩；三是孩子想要的某些东西，如游戏、电视、洋快餐等，家长认为对孩子有害而不想满足他。

1、对于第一种情况，请回到第二章，重新建立良好的亲子关系，或者向专业机构咨询。

2、对于第二种情况，虽然孩子什么需求都能被满足，但是前提是父母高兴，也就是孩子并没有自由支配的权利。所以家长可以把孩子的需求与他自己的努力相结合，这样孩子就获得了自主权。

3、对于第三种情况，请家长重新考虑自己的价值观，游戏、电视等是现代孩子不可避免使用的，只要合理运用，有效管理，就可以取长补短（参见“如何管理游戏和电视时间”）。另外，洋快餐不是毒药，没有垃圾食品，只有垃圾吃法，偶尔吃吃不会有什么害处。

9. 如何制定红星和礼物的兑换关系

在“豆豆礼物单”中，无论是日常礼物，还是特殊礼物所规定的时间或者价格都不是标准，仅供参考，要根据每个家庭的经济状况、孩子的喜好以及父母的价值观来确定具体的标准。通过填写以下表格“红星和礼物兑换表”，找出礼物与红星的兑换关系。

操作流程：

(1) 首先让孩子说出他想要的礼物，由家长记录，或者孩子自己写下来，可以是任何他想要的东西，只要无害、无危险即可（参考孩子喜欢的东西）；如果是家长不赞同的，如游戏时间，可以在红星数量上进行调整，如1颗红星玩1分钟游戏等，不要直接说“不可以”。

(2) 每个阶段的礼物不超过10项，如果超过10项，请孩子排序，选取前面的10项。

(3) 让孩子写出他认为获得某个礼物需要多少颗红星。

(4) 家长写出自己认为要用多少颗红星换取这个礼物。

(5) 如果家长和孩子的红星数量差额不大，可以选用孩子的答案，这样他更愿意合作和努力，促进作用比较大；如果差额比较大，家长与孩子协商不能达成一致意见，可以取二者的平均值，如孩子认为应该是10颗红星，家长认为应该是50颗红星，可以折中后确定为30颗红星。

(6) 一定要和孩子说明这30天是一个试用阶段，可以调整和改善，所以父母和孩子都可以提出改变的要求，但要说明原因，彼此协商解决，孩子参与整个过程是训练成功的前提，家长要避免一言堂。

六、红星时刻

这是每日最快乐的时光，请和孩子一起收获一天的果实。让孩子把完成每一项的实际时间记录下来，家长把标准时间写下来（豆豆时间表中的时间，即标准时间）。比较这两个时间，如果孩子按时完成，就获得一颗红星，如果提前了，要适当增加红星，但是不要滥用红星（为了多鼓励孩子的好行为，可以提出表扬，三次表扬换一颗红星，依此类推）。如果遇到没有讨论过的事情，可以当下协商解决，多听取孩子的意见，再次强调这30天是试用调整期。

最重要的是，当你给孩子红星时，每天至少要选取一颗红星，详细问他“你是怎么做到的？”引导孩子把好的行为与自己的主观努力相结合，引发孩子的成就感。随着孩子自信心和成就感的增强，他做这件事的内在驱动力逐渐形成，对外在的物质刺激依赖度逐渐降低。

1. 如果孩子讨价还价要红星，怎么办当遇到没有完成约定的任务，孩子讨要红星，或者对于家长提出的红星数量讨价还价，请不要立即答应，而要说：“这个问题需要和爸爸妈妈商量一下再定”，暂时转移孩子的注意力，如果确定这个行为的红星数量，也要从下周开始。

这样做的好处：一是让孩子知道红星的数目不是随意定的，就像员工不可以随便提出涨工资一样，要认真对待；二是不要让孩子过分依赖外在的刺激，红星要成为鼓励孩子好行为的奖励，而不要成

为条件。例如，孩子说：“妈妈，我帮你洗碗给红星吗？”或者“妈妈，我帮你洗碗，给我3颗红星，行吗？”你要回应说：“妈妈觉得你愿意帮忙做家务，真是个贴心的好儿子（女儿），妈妈要额外奖励你1颗红星。”如果孩子去洗碗了，你还可以继续说：“嗯，你洗碗真认真，妈妈要奖励你3颗红星。”这样的回应明确告诉孩子哪些行为是值得鼓励的，哪些行为是没有空间的。他会用更多的好行为回报你的。

切记：永远鼓励那些你期望再次发生的行为。

2. 如果孩子作业速度快了，但是有错（质量不好）怎么办

30天时间管理训练要分为三个步骤：一是调整孩子的作业量，制定时间表、星星表、礼物单，让孩子感受快速完成作业的愉悦，发自内心愿意写作业（或者不抗拒写作业）；二是培养孩子耐心和细心，认真写作业，提高作业质量；

三是培养孩子主动认真写作业，提高学习成绩。

本周训练的目的是让孩子快速完成作业，对于作业中的错误可以暂时忽略，让孩子保持对时间管理训练的兴趣更为重要，到第三、四周再要求孩子作业质量，训练孩子检查、改错，提高成绩。

3. 孩子不按时起床，怎么办

在保证孩子睡眠充足的情况下，如果早晨叫孩子几次都不起床，可以与孩子约定如果明天超过约定的时间起床，超过几分钟，晚上就要早几分钟上床（这样将会减少他的自主时间）。然后只要平静坚定地执行即可，不要唠叨。

4. 孩子不按时睡觉，怎么办

与孩子不按时起床同样的道理，告诉孩子比约定的时间晚几分钟上床，第二天早晨就晚几分钟叫他起床，或者是晚上早几分钟上床。具体用早晨，还是晚上的时间弥补，要看孩子更在乎哪个时间段。如果没有效果，就要考虑双倍的时间弥补。

5. 孩子白天在学校的表现如何评估

所有关于学校的表现，如果没有老师通知，当你询问孩子时，就要相信他的话，否则，不要问。鼓励孩子自己说真话，尤其是犯错误时，告诉孩子在学校犯了错误，只要回家主动告诉家长，错误要如约接受惩罚，但是诚实会得到更多的奖励。如果家长是从他人那里听到这个消息，孩子不仅得不到诚实的奖励，而且要接受加倍的惩罚。

这里要说明的是，如果家长在见到孩子前就知道了他的错误，如老师打电话、发短信等，你可能很生气，请一定要先处理好自己的情绪，在你平静前请不要回家见孩子。当你回到家，如果孩子没有及时说明，你可以给他一个机会，如问：“今天学校有什么特别的事情发生吗？”也可以给孩子一点时间让他思考，当他自己说出来时，不要批评，也不要生气发脾气，而要鼓励他的“主动”和“诚实”。只有这样，孩子才敢于面对自己的问题，愿意和你说说他的烦恼，你也才有机会教育而不是教训孩子。

3、《儿童时间管理训练手册——30天让孩子的学习更高效》的笔记-第67页

积极的心理暗示，对孩子的行为具有指导作用。心理学研究表明：人的行为是通过语言质化的，好的行为孩子说得越多，出现的可能性就越大。

同时，如果家长经常批评孩子，指责他不好的行为，比如磨蹭拖拉、粗心大意、不认真等，无疑在进行消极的心理暗示，孩子负向的行为发生的可能性也增多了。

4、《儿童时间管理训练手册——30天让孩子的学习更高效》的笔记-第19页

时间管理就是有效地运用时间，其目的在于决定哪些事该做，哪些事不该做，并通过事先的规划，对人进行提醒与指引，降低变动性，提高效率，快速达成设定的目标。看着这个时间管理的概念，似乎每个人都懂，但不一定每个人都可以做到。

最重要的更是应该从小培养建立时间观念、养成不磨蹭的做事风格。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com