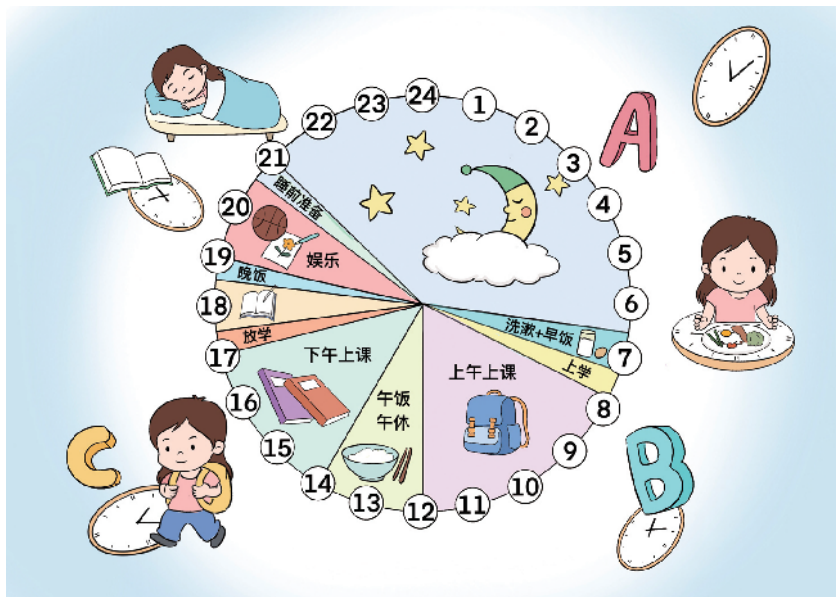


很多家长反映孩子存在缺乏时间观念、磨蹭拖延、学习效率低等问题，这些其实是相互联系的。家长如何帮助孩子规划时间，培养良好的时间观念？有哪些有效提升孩子时间管理能力的方法？来听听专家和家长的观点吧。

如何培养孩子的时间管理能力？



邵怡明 绘图

许女士 私企员工 儿子9岁

多等孩子几分钟 比马上催促更好

在我印象里，应该是从孩子上幼儿园开始，“快快快”就成了我的口头禅：催起床、催吃饭、催睡觉，甚至上厕所也要催。一段时间下来，我感觉自己都要崩溃了，可孩子依旧慢吞吞。显然，这不是长久之计，我决定开始培养孩子的时间管理能力。我通过翻阅书籍学习相关知识，并向有经验的家长请教经验。今年，我家孩子上小学三年级了，每天放学后的时间自己都能安排得井井有条。

在这里，我把自己的一些实用经验和大家分享一下。工欲善其事必先利其器，想培养孩子的时间观念，首先要准备一台功能齐备的小闹钟，最好有倒计时功能，当我们告诉孩子“来不及了”时他们是不会理解的，但是通过设定倒计时闹钟，把时间具体化后，孩子就能慢慢体会到，1分钟、10分钟到底是多久。

其次，可以让孩子体验一次迟到的滋味，我们可以选择一项不是很重

要的活动，在这一天出门前，只提醒时间，但不做催促，当孩子真正迟到过一次后，他的心理会发生变化，对约定时间也会有更真切的认知。

最后是制作一个时间计划表，这项适合稍大一点的孩子，计划表可以搭配闹钟来使用，比如我家设定了17点、19点半和20点三个闹钟，分别对应写作业、洗漱和上床的时间，并搭配三个不同铃声，这样，闹钟一响，不用家长说，孩子自然就知道该做什么了。

在培养孩子时间管理能力的过程中，我也有自己的小“秘籍”，就是耐心。有时，闹钟响了孩子并没有响应，这时我们也不要催，其实孩子心里都有数，等待几分钟，让他把手头的事情做完。如果马上催促，比如说：“闹钟都响了你怎么还不动”之类的话，反而会激发孩子的逆反心理，越说他越不动。

其实，不管培养孩子哪方面的能力，我们都要付诸耐心，并加以信任，相信每个孩子都能成长为更好的样子。

王女士 金融从业者 女儿7岁

用美好的事情引导孩子珍惜时间

缺乏时间观念、磨蹭拖延……催催催，以前这也是我的口头禅，自己感觉都要崩溃了，孩子爸却在一边说风凉话：“随她去吧，孩子总要长大。”听了我就更生气了。偶然的一次，我带孩子在外吃饭，店家为了不让顾客等太久，点餐之后每桌配上了

沙漏，孩子第一次看见沙漏，很好奇。我一下意识到这个东西不错，能够让孩子“看”到时间。用餐过程也很愉快。我跟孩子约定一个沙漏的时间吃完一个包子，再一个沙漏的时间喝完一碗粥，孩子吃的很开心，一点不用催。后来我专门买了一个沙漏，让孩

子认识时间，慢慢地孩子就有了时间概念。

让孩子不再磨蹭的另外一个“秘籍”就是用美好的事情吸引孩子。“宝贝，早点睡吧，明天我们要去游乐场哦。”“赶紧吃饭哦，我们要去放风筝。”……提前跟孩子商量一些她喜欢

做的事情，实时提醒她一下就好，切忌一直催，让孩子产生逆反心理，亲子关系就不和谐了。

日常家长们也要多多规划安排好家里的生活，有序的家庭环境，能让孩子真切感受到自律带来的好处，她也会慢慢学习起来。

中国青少年研究中心少年儿童研究所研究员、中国青少年研究会副秘书长洪明

三岁后，家长要引导孩子由别人管过渡到自我管理

很多孩子搞不清楚时间，对时间的流淌没有明确认知，实际上培养对时间的认识，是一个人一辈子非常重要的素养。家长要帮助孩子提高时间管理能力，无论平时上学还是放假在家，都能成为一名高效的学习者。

为什么孩子在家时会浪费时间？因为未成年人自我管理能力比较差，不能达到成年人的水平。平时上课在老师眼皮底下学习，有课堂纪律，老师随时随刻监管，一个走神老师都能发现，可以用各种方法来暗示孩子，但是居家学习缺乏老师有效监管，学习节奏被打乱。而且在家学习缺乏同伴学习氛围，需要自我监督；家庭又缺乏适宜的学习环境，有的家里孩子只能在客厅学习，大人走来走去，还有人看电视，孩子容易出现注意力不集中问题。此外，对电子产品的依赖，也会导致孩子分心。

要想管理好时间，首先要给孩子建立时间感，就是对于时间的感知和认知，让孩子知道什么叫时间。时间包括两个部分：告诉孩子现在7:15马上去吃饭，这叫时间点；告诉孩子7:15开始吃饭，半小时后还没吃完，这叫时间段。描述一个真正意义上的时间，要用时间点和时间段来共同描述，否则孩子没有时间概念。比如孩子想出去玩，家长要告诉他“玩耍时间不能超过45分钟，现在8点，8点45分要准时到家，否则下次就不允许你

出去玩了。”

其次，要告诉孩子时间宝贵，具有不可重复性和不可再生性，会利用时间者能产生效益，不会利用者啥都做不了，甚至还会做坏事，所以要珍惜时间。具体方法有很多，比如引用一些名言警句跟孩子聊一聊，没有时间，金钱、名誉、地位这些东西都不重要，一辈子最值得留恋的是我们过去的光阴。告诉孩子钱买不到时间，买不到精神上的东西。可以在闲暇时把孩子童年的照片、玩过的东西、穿过的旧衣服拿出来和孩子聊天，以此唤醒孩子对时间的理解，感受时间过得真快。也可以让爷爷奶奶或者自己给孩子讲讲童年故事，或是跟孩子讨论为什么老年人可以天天娱乐，儿童和年轻人不行，甚至跟孩子讨论死亡，这是生命教育，尤其是在清明节阶段，让孩子意识到时间的价值。

第三，告诉孩子管理好时间才是人最重要的素质，学会用最好、最合适的时间干最重要的事。时间管理就是为了完成一定的目标和任务，合理分配、调节、使用时间，使自己按照计划的时间流程去做事情，达到最高效益，让孩子一定要有这种意识。

时间管理主要体现在一个人自我管理的时间段。我们把人的时间分成两段：一个叫自主管理时间，一个叫他主管理时间，即别人管的时间。上班、上学都是他主管理时间，想安排

时间干其他事情很难。衡量一个人的自我管理时间能力指业余时间，人的差异体现在这里。只要孩子有时间感，该玩的时候玩，不该玩的时候不玩，管理好时间才是一个人的最高水平。

第四，要培养孩子形成自控力。为什么孩子时间管理能力差？一方面是有的孩子自我意识差、自控力比较差，而自我意识强的人自制力才强。孩子三岁以后才有自我意识，从要别人管慢慢过渡到能够自我管理。建议孩子上小学低年级时在房间里半开着门写作业，父母不要在跟前走来走去，但要知道他在做什么，还要告诉孩子写作业大概要多长时间，让孩子有任务感，提醒自己在规定时间内写完。另一方面是父母时间管理能力差，没有做到榜样作用。第三个方面是父母给孩子安排的时间不合理，孩子处于被动状态。父母害怕孩子浪费时间，就把时间全部塞满，拼命报课外班，或在学校作业外安排很多额外作业，学习内容安排满满的，导致孩子心生抵触，消极对待，不会自己管理时间，甚至造成厌学情绪。

真正意义上的时间管理，是靠孩子自主管理时间，一定要把时间交给孩子。家长可以跟孩子达成一个协议，如果孩子给自己的时间安排比较好，父母就不操心；如果时间安排不好，父母再干预。

第五，培养孩子的学习管理习惯，

提高学习效率要分几步走：一是安排好全家的生活，形成良好的家庭时间氛围。早晨定时起床，周末不睡懒觉，大人做事效率高，时间安排合理，生活丰富多彩，劳逸结合，是对孩子最好的榜样。二是告诉孩子时间管理的基本流程，这里主要指自我管理时间，在适合的时间干适合的事，因为时间有限，要分清做事的优先性，按照事情的轻重缓急、难易好恶来区分，列出顺序，有的需要马上做，有的可以推后。三是列出计划，要事第一、急事优先，先易后难统筹安排。四是监督落实、对照检查，既有自我监督，又有家长监督。五是逐步培养孩子学会制定时间管理计划的习惯，做什么事情都要有计划性。六是把计划写成任务清单，完成一件勾掉一件，这个特别适合暑假。七是安排长计划，包括一辈子要做哪些事情。八是计划要明确，公开执行要严格、适度、有弹性。

本报记者 任洁 杨琳琳 张晶



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。