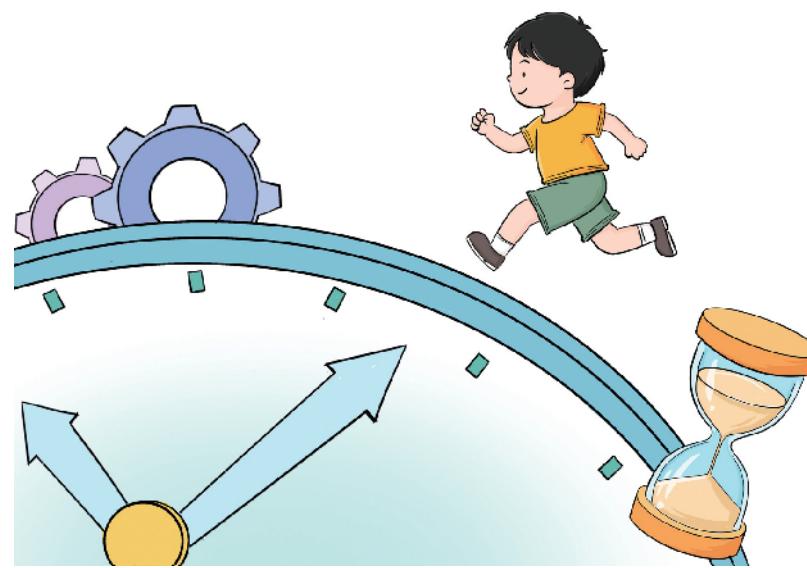


半个小时就能写完的作业拖延到两三个小时还没做完，早晨起床磨蹭导致上学迟到，约好只打20分钟游戏，到点却不肯放手……面对上述情况，许多家长会埋怨孩子没有时间观念，真的是这样吗？如何帮助孩子学会管理时间？听听专家和家长的建议吧。

怎样帮助孩子学会管理时间？



邵怡明 绘图

汪先生 事业单位职员 儿子12岁

“番茄钟作业法”教孩子感知时间

我是一个非常具有时间观念的人，从来不迟到，答应的事情一定会在期限内做完，可儿子小时候却大大咧咧，与我的习惯正好相反。他不仅做作业拖拉，而且做事也爱磨蹭，全家出去玩他也总是最后一个出门。我很看不惯他这个毛病，说过他，也罚过，就是没什么效果。

后来，我与孩子班主任沟通，她

告诉我孩子的问题在于缺乏对时间的具象认知，还教给我具体的时间管理办法。按照老师的指点，我设计了“番茄钟作业法”（即将任务拆分成一个个的时间小单元）。第一天，我用手机调出15分钟计时，让孩子在此期间专门做数学作业，要像游戏闯关一样专注于解题中。15分钟后，儿子做完4道应用题，还差5道，本以为我会发

火，但我没有批评他，而是送给他一张贴纸，奖励他的专注，儿子很惊讶。

接下来，我逐步延长儿子做题的专注时间，他也从开始的不以为然发展到增加信心，后来还主动要求延长专注时间。每当他完成一个时段，我都让他在日程表上记录下来。周末复盘时，儿子看着日程表就知道自己在哪门学科、哪类题型上最专注，哪个

时段容易走神，据此调整自己。

过了两个月，不用我再定时，儿子自己就学会把学习任务拆解成一个个专注时段来完成，比如先写作文30分钟，然后休息10分钟，再做数学题30分钟，又跳绳10分钟，最后背英语单词30分钟。这样下来，他每天的任务都能够完成，而且经常提前，养成了初步的时间观念。

于女士 健身教练 儿子8岁

少一点包办，让孩子成为时间的主人

回顾我陪伴孩子成长的经历，发现孩子的拖延背后，往往藏着家长可以改进的教育方式。

此前，我家孩子有严重的拖延问题，起初我以为是孩子“不自觉”，直到一次因我帮他收拾书包、提前准备好所有文具，导致他忘带作业本后，还理直气壮地说“妈妈没提醒我”。我才意识

到，自己的过度包办正在削弱孩子的时间责任感——孩子习惯了依赖家长安排，自然不会主动关注时间。

后来我尝试调整方法，和他一起制定“每日时间表”。我们坐在书桌前，让他自己决定“放学后先玩15分钟，再写作业”“作业写完可以看30分钟绘本”，我只在旁边提醒，比如“晚上9点要睡

觉，咱们得留够洗漱时间哦”。此后，每当我想拖延时，看到自己制定的计划，都会主动加快速度。有次他写数学作业时走神，看到计时器显示只剩10分钟，立刻专注起来，还跟我说：“妈妈，我得快点，不然就没时间看绘本了。”

在培养孩子时间管理能力的过程中，我还发现“工具辅助”很关键。比如

帮孩子拆分任务：写作业时设定25分钟专注时间，铃声响起后休息5分钟，期间只允许喝水、拉伸。刚开始孩子会忍不住摸玩具，但坚持两周后，他逐渐能专注完成一个又一个“25分钟”。

在教育的过程中，我深刻体会到：少一点包办，少一点指责，孩子才能真正学会与时间相处，成为时间的主人。

谭先生 销售员 女儿11岁

在一次又一次的“套路”中给孩子注入行动的力量

在我家最紧张的时刻就是早上和晚上。早上，孩子喜欢赖床，起床后也是磨蹭的，洗脸刷牙都需要很久，动不起来，我在一旁催半天也没用，马上要到上学的时间了，这边还不紧不慢地吃饭呢，这时候我心里那个着急呀，叽里咕噜我上手帮孩子收拾书包等需要带的东西，赶紧带着他出门了。晚上放了学，20个字写上几个小时，我在旁边都上火了，孩子那天一片风景这边独好……我真是被气

的血压升高了，真不知道怎么办，真心觉得陪娃是一个危险事件。

这种状况过了一段时间，我心想不能这样，要改变。我跟孩子说：“每个人都有自己的工作和任务。学习和生活上的事情，我可以帮助你，但主要责任人还是你自己，希望你能自己的事情自己干。”当时孩子10岁，基本的生活自理都没问题，也就郑重其事地说：“好的！爸爸！”之后我们商量了一下第二天早上出门上学的时间，我

明确告诉她，如果她上学出门晚了，她就需要自己想办法去上学，不能因为她出门太晚导致我上班迟到，我是一个遵守时间约定的人。孩子听后也答应了。

让我没想到的是，当天晚上孩子竟然自己写完作业收拾了自己的书包，还找出第二天要穿的衣服放在床头。这些以前都是我帮她做的。这一刻，我突然发觉孩子长大了。

第二天早上，我专门表扬了孩子，

说孩子提前准备第二天的衣物，节省了时间。孩子很开心。一改往常赖床的习惯，径直去洗漱了。当天孩子没来得及吃几口早餐，我就带着她去上学了。路上，我还不停的表扬她，还建议她再优化一下各个事情的流程，或者再早起几分钟，这样就能安心吃个早餐了。现在回看，把孩子的事情交给孩子，通过鼓励给孩子行动注入力量，这也是家长需要学习的技能。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅、张天彤

家长应调整心态，从催促者变成引导者

许多孩子缺乏时间观念，表现为拖延、没有时间意识、忽视时间安排等，这可能不是态度或自制力的问题，而是时间知觉未成熟的表现。家长要从科学角度重新认识这一点，找到帮助孩子的有效办法。

时间知觉，简单说就是人对时间长短的主观判断能力，孩子的拖延现象往往与他们对时间的估算能力不足直接相关。许多孩子常常因为学习任务过于庞大、难度过高，或者没有清晰的时间框架，导致无所适从，压力过大产生拖延心理。同时，孩子对时间的估算和感知力较弱，可能把短短几分钟当作很长时间，而玩游戏一小时却像才过了十分钟，常常低估复杂学习任务所需的时间。

神经科学研究显示，孩子大脑中的“计时器”在不同成长阶段会经历

不同的发育过程。上小学时，孩子大脑中负责做计划和控制前额叶皮层以及传递信息的部分正在发育，记忆容量有限，可能无法很好地规划时间、安排计划，并且在完成计划过程中不能很好地控制自己的行为，甚至完全忘记要干什么。面对超过15分钟的任务时，往往难以准确评估时间，容易在任务中分心。

进入初中后，青少年的大脑中负责多巴胺分泌的区域变得更加活跃，意味着他们更容易受到即时奖励（如游戏和社交活动）的吸引，对长期目标的关注度较低，导致拖延学习任务。这个阶段青少年的前额叶皮层依然没有完全发育，自控能力大约只有成年人的70%。

对此，家长应该调整自己，从催促者变成引导者，而不是通过责备和批评让孩子感到焦虑沮丧。第一，理

解孩子的生理局限，接受他们的时间感知偏差。第二，避免与孩子产生情绪对抗，催促和惩罚会激活孩子的压力激素，反而会抑制前额叶功能，导致任务执行的效率更低。第三，在帮助孩子管理时间时，父母应充当积极的支持者和引导者，为孩子提供合适的帮助。

孩子较难理解抽象的时间概念，家长可以使用可视化的计时机器，比如沙漏或电子表，为孩子提供具体的时间参照物。因为孩子更多的依赖感官输入，使用视觉化工具能够帮助他们看到时间的流逝，增强时间感知。

面对复杂的学习任务，家长可以帮助孩子将任务拆解成更小、更易管理的部分，每完成一小部分，家长可以给予适当的反馈和鼓励，让孩子在完成任务的过程中获得成就感。

情绪压力也是孩子拖延的常见原

因之一。孩子感到焦虑、沮丧或无助时，往往选择逃避任务，造成拖延。家长可以通过与孩子沟通，共同讨论和解决问题，帮助他们表达和管理情绪，学会正确应对学习压力，从而减少拖延行为。

为了增强孩子的时间管理意识和自信心，家长可以使用奖励机制。例如当孩子按时完成任务时，给予即时的表扬和小奖励。

此外，家长应该以身作则，通过自己的行为示范，教会孩子如何合理安排时间和遵守约定。

研究发现，人类的时间知觉能力直到25岁左右才会完全成熟，帮助孩子养成时间管理能力是一个长期培养的过程，通过科学的理解、合理的引导以及积极的支持，孩子可以逐步提升时间感知能力，学会独立而高效地管理时间。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳