

一年之计在于春

——带孩子养成时间管理的好习惯

中国文学泰斗之一梁实秋曾发出过这样的感慨：“最令人怵目惊心的一件事，是看着钟表上的秒针一下一下的移动，每移动一下就是表示我们的寿命已经缩短了一部分。再看看墙上挂着的可以一张张撕下的日历，每天撕下一张就是表示我们的寿命又缩短了一天。因为时间即生命。没有人不爱惜他的生命，但很少人珍视他的时间。如果想在有生之年做一点什么事，学一点什么学问，充实自己，帮助别人，使生命成为有意义，不虚此生，那么就不可浪费光阴。这道理人人都懂，可是很少人真能积极不懈的善于利用他的时间。”

而越来越多的人也许意识到了时间即生命，但还缺少方法。

一年之计在于春。当又一个春天到来之际，让我们带孩子养成时间管理的好习惯。

——编者

来，做做复盘回看一下吧

刘朝莹

时间都去哪了？做做复盘回看一下吧。

时间管理的书看了不少，课也学了很多，学的时候特别激动，过几天一动不动。很多人都会是这样的状态，计划定了一大堆，可是没有做到，到晚上、季末、岁末就感叹：我的时间都去哪了？要是学会了常复盘，不仅能回答这个问题，还能极大地提升时间管理能力。

复盘就像照镜子

北京师范大学的每个教学楼的一层都有一面镜子，每面镜子都在进楼必经的地方。走得匆忙了，外面风太大了，服饰难免不整齐。一进楼，看到镜子中的自己，自然会停下脚步，整理整理，再进入教室。不用任何人提醒，只要看到镜中的自己，自然就会调整。

古人讲：“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”复盘就像给自己的行为照照镜子，只要如实地看待自己的行动，时间久了，自然会调整为。

孔子说：“温故而知新，可以为师矣。”复盘就是温故，从过去的事情中总结经验教训，让下一次能做得更好，这就是知新。复盘常常会带来新的启发和领悟。怎么做呢？

设定闹钟，每天两分钟去复盘

设定闹钟，是养成每天定点去做的习惯，没有这个闹钟，很容易把复盘也忘掉。每天两分钟，限定时间，不要做太多，让复盘简单易行，才能更长久地坚持。复盘就做三件事：第一，自评打分，给自己今天的时间管理执行情况打个分，5分满分还是100分满分都可以，喜欢哪种就用哪种。第二，成功经验，总结说一条今天做得好的点。第三，明日改进，提一条明天要改善的点。然后就结束复盘。

不批评不指责，坦然面对

有人会担心，我每天都有做怎么办呀？那也没有关系，给自己打个最低分就可以了呀。重要的是不自责，不要陷入到愧疚、自我否定的情绪里；我又

浪费时间了！我就是没毅力！我肯定不行啊！停，打完分就进入下一项，找自己的优点。

批评太多，内心会抗拒，就不想做了。这一步是在培养重视感。每天一次复盘提醒，对时间管理的重视感就逐渐起来了，这件事会跳到脑海里，我关注到时间了吗？我怎么用时间的？

人有自动提升的能力。我给身边的朋友带了行为契约践行群，有位朋友定了每天运动的目标，一开始总是没有运动，每天给自己打0分、1分。打了一个多月，她就开始反思，为什么我定了运动的目标，却总是没有时间去做？她发现总是把运动放在一天的最后一项，等忙完了一天的事，特别累，就不想动了。于是，她开始调整，把运动的时间提前。现在一年多过去了，她已经养成了早晨运动的习惯。

前进一小步，进步看得见

找优点，可以让你从“失败”的情绪中跳出来，去看到自己的进步，哪怕是一小步的改变，也要鼓励自己。改变不容易，一开始小小的改变也意味着付

出了很大的努力，需要及时肯定自己。哪怕只有1分，也可以问自己：“我做了什么，可以给1分？”

如果是打的0分，觉得自己一点都没有做，没有任何进步，就坦然接受，不批评自己。进入下一步。

明天可以做哪些小改变

复盘时，不仅要问为什么没做到，更重要的是：明天可以做哪一点小改变？今天已经过去，不能重来。明天才是可以掌控的。

手机管理行为契约训练营中，我们带着家长和孩子做手机使用时间的复盘，有个孩子发现他一天用手机的时间是两个多小时，很惊讶，没想到这么多。家长和孩子都学会了不批评的原则，只是去思考第二天可以做什么能控制。结果，第二天孩子用手机的时间就降到了一个小时。

不要小看小改变，小改变会带来大收获。我给自己做时间复盘时，发现每次需要查视频资料，就会顺便刷其他短视频，停不下来。于是，在复盘结束的时刻，就直接把抖音App给删除了。删除只需要一秒，但为第二天省掉了几个小时。如果那时陷入自责，就没有精力改变。

把目标放在能改变、能掌控的事情上，简化复盘流程，长期做下去，你会拥有比别人多几倍的效率。
(作者系北京师范大学心理学博士)

爱好呢？”说到这里的时候，这个学生豁然开朗，欣然地跟我说：“我明白了，我想我可以试试！”这个学生悟性非常高，不久之后，我就收到了他考研顺利上岸的好消息。

这是关于时间管理的第二个坑，以为只有学习是有用的，除此之外都在浪费时间，导致了规划执行过程的窒息化。因为我们时间规划上出现的，都是我们认为对达成目标有用的事，而忽略了我们内在其他的需求。

这里同样需要做到两点，一是要意识到，玩儿和学习一样，都是孩子生命必需的一部分，一份有效的时间管理计划，要把玩儿和学习放到一起进行规划；二是要为孩子预留出应对特殊情况的空间，适当的弹性是确保一份时间规划可以执行的关键。

总之，时间的客观流逝不会随着我们的需要而改变，所以从某种意义上来说，我们是无法管理时间的。我们能够管理的，是在有限的时间里怎样高效地完成预定任务，制定学习计划是非常便捷而有效的方法。希望各位家长能够避开时间管理的这些坑，帮助孩子制定真正可执行的学习计划。
(作者系河北省保定市顺平县河口乡小学总校长)

德国心理学家埃米尔·克雷佩林有一项1小时内连续做加法运算的作业实验，通过作业曲线的规律发现：孩子的专注力只能保持在相对较小的单位时间内，每段作业时间15分钟，中间适当地休息，学习效率达到高峰。

家长可以根据孩子的学习状态（通常孩子专注力上限是45分钟），设置两种模式提升专注时长。第一种是注意力不集中时，以15分钟为基本时间单位，共三个15分钟为一个学习单元，每15分钟短暂休息一下。第二种是专注力获得放松和恢复，即进入思如泉涌的学习状态，以45分钟为基本学习单位，中间休息10-15分钟，让专注力再次集中。

把握时间节奏，让孩子劳逸结合，使其保持高度专注状态，方能带领他们更全身心地投入到学习中，轻松致力于下一个高效、高质的任务。

给孩子金山银山，不如培养孩子养成时间管理的好习惯。让孩子的未来从现在开始，确保精力充沛的前提下，每天优先完成最重要的事情，专注任务，激发孩子的潜能，让更多美好的事情发生在孩子身上。
(作者系湖南师范大学心理学硕士)

四象限时间管理法，做“重要但不紧急”的事

杜福秋

美国管理学家史蒂芬·柯维在他的《要事第一》书中提出时间管理的“四象限法则”，把事情按照“重要”和“紧急”两个维度进行划分，分为四个象限：重要且紧急、重要但不紧急、紧急但不重要、不紧急也不重要，我们分别比喻为大石头、小石头、沙子和水。

我们将孩子每天做的事，根据“紧急”与“重要”维度分为四类，那它们分别都包含哪些事呢？

重要且紧急（大石头）：
明天考试，今天才复习
明天暑假开学，今天才做作业
明天竞赛，今天才开始准备
明天考单词，今天才开始复习
为了写出好作文，现在才临时抱佛脚看美文，找金句、找素材……

重要但不紧急（小石头）：
日常复习
阅读
成语、诗词、金句积累
错题处理
背单词
提升学习能力
优化学习方法
运动锻炼
认真听课……

紧急但不重要（沙子）：
无谓的电话
附和别人的期望
手机停机，告诉你该充话费了
周末，同学突然找你到他家打电竞……

不紧急也不重要（水）：
发呆、上网、闲聊、吃零食、打游戏、刷抖音、看闲书……

很多孩子之所以忙碌却效率低下，很重要的原因就是太多时间用在了“重要且紧急”和“不紧急也不重要”的事上，但这些事是不创造核心价值的。

正确的时间管理方法，应该是由经常焦头烂额处理“重要且紧急”和沉迷“不紧急也不重要”转向把所有核心精力都用于处理“重要但不紧急”的事上。未雨绸缪，才不会手忙脚乱，轻松面对困难。四象限时间管理方法不但适用于学生，同样也适用于家长管理自己的工作与生活时间。
(作者单位为首都师范大学附属回龙观育新学校)

时间规划的“避坑指南”

赵静

说到时间管理，我们常用的一种方法就是时间规划清单。作为家长，我们也总是希望孩子能够通过做学习计划更好地管理时间。网上总有人晒年初计划与年终总结的对比，调侃自己诸多没能付诸行动的计划。到底哪里出了错呢？让我们一起避开时间管理的那些坑，帮孩子制定一份真正有效的学习计划。

总量控制

还记得我上初中时，根据老师要求做了一份暑假学习计划。从早上起床的英语朗读，一直到晚上睡觉前的阅读任务，每天安排得比上学时还紧凑，各项任务之间只留十分钟休息。列计划时那种雄心壮志，就好像整个暑假都在我的掌控之中。很快，就上演了一出“第一天做计划太累，于是休息了一个暑假”的闹剧。

这是关于时间管理最常见的一个坑，就是安排得太满太细，过于理想化。各种计划首先要考虑任务总量，把任务合理地分解到各个时段，而不能贪心地把时间排满。

避坑需要做到两点，第一不要无上限地提高任务量，认为孩子所有的时间都应该用来学习，要意识到在完成学习任务的基础上，孩子还有很多其他的事情需要做、想要做；第二不要纠结先玩儿还是先学，让孩子自己去感受，如果先完成任务是怎样的情况，先玩儿又是怎样的情况，相信孩子自己的智慧。

把玩儿列进计划

去年有一个考研的学生因为考试焦虑找我求助，自述在备考过程中因为压力而感觉到烦躁，学习效果非常差。然后又反过来因为学习效果太差而自我指责，于是又加重了焦虑。在这种恶性循

环中反反复复，苦恼不已。

我问他：“你平时是怎么安排自己的学习任务的？”他给我出示了自己在手机上做的学习计划，从周一到周末，时间安排得挺合理，也留出了比较适当的休息时间。于是我又问：“你这个计划中没有安排学习任务的时间，你都用来做些什么？”他说：“在计划的学习时间内，我因为焦虑，学习效果并不好，所以我会把学习时间延长，希望能有所弥补，所以一般休息时间也做不了什么，要么就是强迫自己坚持学习，要么就是在焦虑和烦躁。”

我跟他说：“那既然这样的话，学习本身已经是每天必需的任务，就好像呼吸一样，我们就不必要再做什么计划了。我们不如反过来，做一个休息的计划，你想想，你因为备考耽误了自己哪些爱好，可不可以每天留出一点时间来满足自己？如果你的爱好需要更大段的时间，那我们可以每周空出半天，或者一天的时间，就完全用来满足自己的

专注是时间管理的灵魂

专注当下，一次只做一件事情，让精力有效地输出，在较短的时间内完成任务，增加时间厚度，是最有效的时间管理方式。全能少女冬奥滑雪冠军谷爱凌，分享管理时间的秘诀：当她做事时，会百分之百地集中注意力，学习时只关注学习，滑雪时就只想转体动作，沉浸在当下，在有限的时间内做到学习和滑雪两不误。

如何让孩子成为时间的主人

谢霞

为什么有的孩子半小时能完成的作业，绝对要耗上3-4个小时，不是在东张西望，就是在喝水、上厕所？还有的孩子为什么从早学到晚，又忙又累，作业还是写不完？疫情之下这些情况更加普遍，父母也更加焦虑，最后难免会引起亲子关系的冲突。

那么如何帮助孩子做好时间管理呢？

早睡早起是时间管理的基石

睡得好，才能起得早！小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时。孩子的身、心和大脑得到修复和放松，才能实现轻松早起，开启一天精力充沛的模式。孩子是否曾经历过：晚上休息好，第二天早起发现昨天不会的某个题目，灵光一闪，迎刃

而解。

早晨是大脑的黄金时间，可以做更多有价值的事情，提升学习效率。美国得克萨斯大学一项研究发现，“百灵鸟型”（早起）学生的成绩比“夜猫子型”（熬夜）学生高百分之一。可见一日之计在于晨，从早睡早起开始，方能事半功倍。

优先处理最重要的事是时间管理的核心

时间管理大师博恩·崔西曾说：“如果你必须吃掉两只青蛙，最好先吃那只最大的。”换言之，如果面临两项重要的任务，应该优先处理更重要更紧急的那一项。生活中时间总会被各种各样的事填满，但人的时间和精力是有限的，凡事都要分清轻重缓急，做到养成不假思索就“吃掉那只最大青蛙”的习惯。

面对“孩子想做的事”和“孩子必



山东省科技馆新馆投入使用

近日，位于山东省济南市槐荫区的山东省科技馆新馆投入使用并向参观者免费开放。山东省科技馆新馆总建筑面积8万平方米，设置展品800余件，其中互动体验类展品超过80%。
新华社发（徐速绘 摄）