



孩子的时间管理， 不止是时间管理

郝景芳

经常听到一个问题：小孩子做作业总是拖拉，父母坐在旁边管得辛苦，怎么办？

提问的案例通常各式各样，有的是孩子太爱玩，爱看书，总是想先玩再写作业，拖延到很晚；有的是孩子做作业超级慢，父母不监督就做不完，天天陪着写作业也太累。各式各样的情形，父母该骂的也骂了，该陪的也陪了，却还是老样子，如何才好？

我今天试着聊聊这个话题吧。之前一直没有写，因为自己家孩子还小，没有这个问题。最近问的人越来越多，我把我的一些经验，和心理学方面的一些研究放在一起说说吧。不保证很有用，仅供参考。

时间管理问题，永远都不只是时间管理这么简单。

如果只谈浅层的时间管理，那么应对办法无非也就是传统的方式：威逼利诱、循循善诱。

具体而言就是三板斧：威吓孩子、奖励孩子、用孩子喜欢的方式引导孩子。

这三种方法有效吗？有效。

在家里带孩子，大多数时间是一地鸡毛。小孩子从一岁之后就总像发条没上好的玩具，完全不受控地乱跑乱撞。父母想让孩子按自己的期望行动，难免时常需要吼一吼，发个脾气吓唬吓唬，或者在墙上贴个小红花表单，用一些糖果或玩具做奖励。这些奖励吓唬的办法，在大多数时候，确实能约束孩子行为，让孩子学会刷牙、洗脸、早点上床、少看点动画片、对人说话有礼貌。日常调节，大棒加胡萝卜还是有效方法。

此外，更有耐心的父母，会用孩子友好型方法引导孩子行为。例如用做游戏的办法，用儿童化语言，用有趣的安排

让孩子遵守父母的指令。例如晚上八点一边做游戏一边洗澡，之后一边读书一边喝奶，之后一边聊天一边在床边哄睡，让孩子开开心心跟随指令。

具体到写作业呢，威逼利诱和循循善诱调节使用，对于浅层进度管理也已经够用了。让孩子体会到不写作业的后果（会被老师批评、罚站），拖延的后果（晚睡早起，白天困）；让孩子体会到好好写作业的好处（设置写作业的小红花积分和奖赏制度）；陪孩子写作业，让孩子感觉写作业不困难。几项加起来，多数时候能确保听从了，虽然效果肯定不稳定。

在进入深层解决方案之前，我先讲一种更可行的激励方案：以时间为奖赏。

很多时候，当我们提到“赏罚”，总觉得是特别简单的事，不就是打嘴巴和发糖吗，听话就奖赏，不听话就惩罚。但很多时

候，在生活里却总发现赏罚不好用，例如打了孩子下次也一样，或者许诺给孩子买玩具也不管用。那是怎么回事？

原因很可能是：激励没有设置正确。

最有效的赏罚，就是“以即时因果为赏罚结果”，也就是说，让一个人体会到，自己摸火就会被烫，那他自然下次就不摸了。孩子越小，即时性越重要，如果做一件事的好处和坏处都在未来，那激励作用就很弱。跟孩子说，你快点写作业，长大了找好工作，那基本上等于没用；说年底给你买礼物，只有一丢丢作用；需要有当下的好处才有可能。

那快点写作业有什么当下的好处呢？

最有效的好处在于：给自己赢得时间。如果父母的目标是让孩子“加快速度完成”，那

就需要问：对于孩子来说，“快”对自己有什么好处？如果“快速完成作业”一点儿好处都没有，那为什么不懒洋洋地磨洋工？懒多舒服啊。

“快”的唯一好处就是为自己赢得时间。赢得时间做什么呢？当然是做自己最喜欢的事情，看动画啦、看书啦、打游戏啦，什么都可以。这种时候，孩子才有“快”的动力。

很多父母的激励机制问题出在哪儿呢？问题出在“赢得时间没有好结果”，父母想让孩子快点做作业，但是快点做完作业之后，又给孩子更多额外的练习，也就是说，对孩子来说，快点做作业得到的不是“好处”，而是“坏处”，那孩子怎么会有动力呢？类似的还包括：快点做完作业就得快上床睡觉——孩子会觉得，那我还不如先玩；快点做完作业也只

能玩十分钟——孩子会觉得，早点晚点有什么区别。

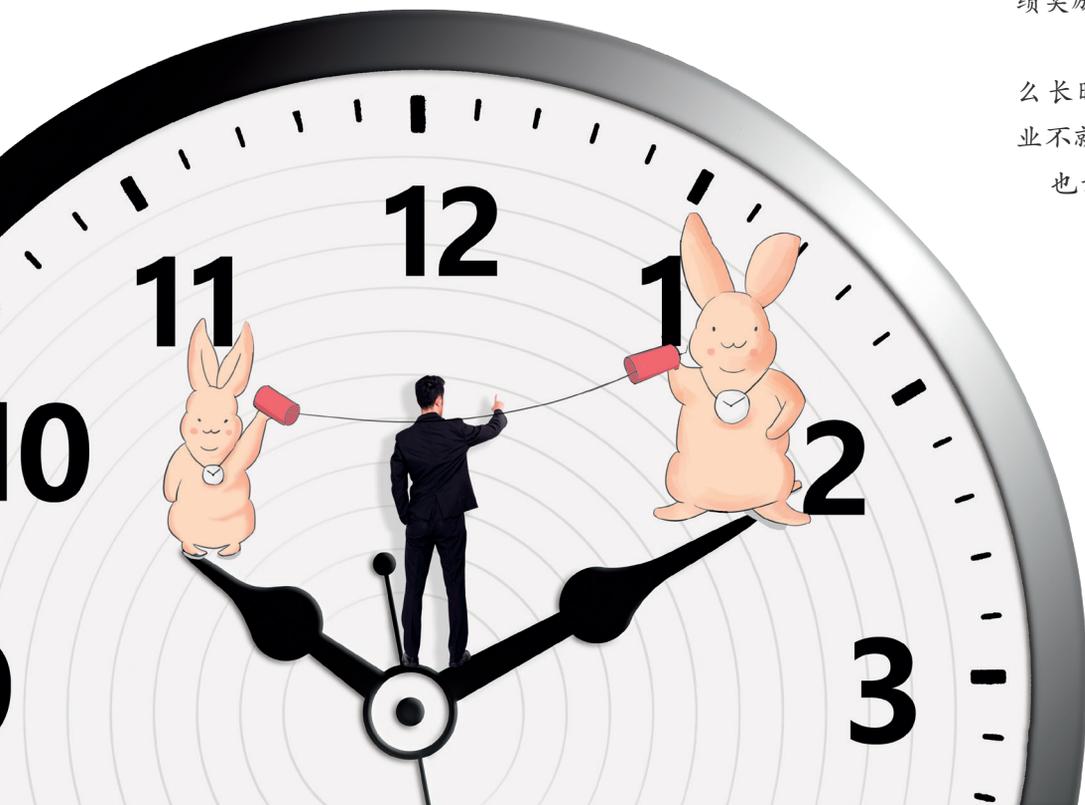
总之，如果“快”本身看不到即时好处，孩子基本上很难有动力。这就好比公司的氛围，如果努力工作的结果只是给自己增加更多工作，那谁也不傻，久而久之就都磨洋工了。

能起到激励作用的，就是“赢得的时间全归我自己”，“写得越快，玩得越久”。也就是说，如果晚上有三个小时，能一小时写完作业，就可以彻彻底底痛快玩两小时，孩子才有动力。这个玩必须是真正的、让孩子自己决定的玩。只有这种情况下，孩子才会觉得快点写作业是有好处的、值得的。

当然，这里面必须伴随着严格执行：不写完作业不能玩，写完作业想怎么玩就怎么玩。只要真实落地，孩子就能被激励起来。这就好比公司里的业绩奖励制度。

“怎么能让孩子放开玩那么长时间呢？”“快点写完作业不就是为了做更多练习吗？”

也许有的父母，对上面的建议会大惊失色。这就涉及到父母的焦虑问题了。如果父母焦虑到了不敢让孩子玩的程度，那么孩子的时间管理问题可能很难解决——让孩子无法自觉的，正是父母不敢放手的焦虑感。



说到这里，稍微拉远一点。

当我们让孩子按部就班学习，长久的远景是什么呢？很有可能是，二十年后的某一天，孩子在异乡，跟朋友 happy，吃着火锅唱着歌，熬夜不规律生活，相互吐槽自己的老爹老妈：我爸我妈又给我打电话了，天天让我早睡觉，唠唠叨叨唠唠叨叨，古董董，可烦了。

想到这里，我们很多时候也就可以释怀一点了：反正不管现在怎么管，孩子大了都会按他的方式自由生活。所以现在的一些小事，其实也没那么重要。

回到正题，让孩子学会时间管理的深层解决方案是什么呢？

这就需要我们问问自己，我们想让孩子达到的最终状态是什么呢？是“写完作业”，是“养成习惯”，还是什么？

我个人觉得，我们最应该让孩子达到的，是另外的四个字：心里有数。

如果能让孩子心里有数，也就是知道自己的作业有多少、写了多少、还需要多久、自己学会了什么、还有什么不会，那就是一种自主的状态了。这种情况下，无论孩子几点写作业，是先玩再写作业，还是先写作业再玩，都是没问题的。每天学习多久也没有一定之规，孩子会根据对作业和自己学习状况的评估，自行安排时间。

这种情况下，时间管理是表象，自我认知是内核。孩子管理的不是时间，而是学习状态。比时间管理更深层的，是自我管理。

想让孩子做到自我管理，并不一定需要这个孩子是牛娃，而只需要这个孩子有两点特质：对自己的状态有自我认知；对自己的成就有自我要求。

自我认知是“心里有数”的第一层：清楚自己的现状。对小孩而言，这是非常不容易的，很多孩子最大的问题就在于，你问他：你学会了吗？你哪儿没学会？你任务都完成了吗？他都是答不上来的。

自我要求是“心里有数”的第二层：清楚自己想怎样。不一定每个孩子的自我要求都是拿第一名，有的小孩可能满足于班上一般名次，有的孩子可能是希望自己某些方面做到更好，或者只是简单地不想落后。只要有期许，就有自我调节。

在这两点状态下，哪怕这个孩子不是争强好胜的类型，也不是次次第一名的学霸君，也可以有自我管理的意识和能力。

先说“自我认知”。孩子的自我认知，是需要语言来发展的。

没有人能先天就对自己了解得清楚，有许多人，到了中年依旧对自己懵懵懂懂，说不清自己的状态。自我认知，首

先需要有一种“向内看”的习惯，就好像一盏内在探照灯，时不时照一照自己。

这一盏内在探照灯，是如何点亮的呢？它会被对话所点亮。当父母和孩子对话的时候，经常用提示性问题和提示性语言让孩子关注他的自我状态，时间久了，孩子会把这样的思维和表达作为自己的习惯。

例如：“你现在想看这本数学册子吗？”

“你刚才不高兴，是因为你觉得他说得不对吗？”

“积木倒了，你心里有挫败感，这很正常。没关系。”

所有这些对孩子状态的询问和描述，都让孩子头脑中获得了自我认知的意识。久而久之，他可以越来越清晰地表达自己的状态，也可以开始对比自己的变化。

我的女儿有清晰的自我认知萌生的过程。两岁多的时候，遇到事情只有第一层次反应，或哭或笑或愤怒；到了三岁多，可以自己表述自己的状态，并自我安慰或鼓励，例如搭乐高失败，会告诉自己“没事，搭不好也没关系”，然后对我解释“我本来想放这边，但是一不小心碰到了那边，就给碰倒了”；到了四岁之后，她开始有“连续自我”的意识，会开始自我比较，在搭积木没搭好的时候，会说“以前小时候，



我搭不好还会大哭呢，现在我就不哭了”。这就意味着，她不仅能意识到自己的状态，而且意识到自己状态的变化。

随着年龄增长，自我认知水平年年提升，到小学之后可以达到习惯。

那么“自我要求”呢？“自我要求”在自我认知的基础上，增加了自我掌控的主动性。

这也需要两点，一是孩子对自身能力有自豪感；二是孩子能做到自我控制。

对于自豪感，也就是心理学上提到的“自我效能感”，对孩子未来的学习主动性至关重要。一个人一生，最容易前行的方向，就是真实体会到“我能行”的方向。

孩子在很小的时候，并不确定自己是不是擅长学习，擅

长哪方面学习，因此不容易产生对学习的积极性。父母需要潜移默化让孩子感受到“我能行，我很擅长学习”，从而让孩子对于自我成就有自豪和期待。想让孩子产生这种自豪感，也需要父母和孩子的对话。

例如：“哇！你能把这个拼图拼起来啦！半年前还不会呢。”

“这是你自己想出来的吗？简直了不起。”

这个世界上，其实所有小孩子的认知进步轨迹都是差不多的。区别只在于，一部分孩子懵懵懂懂就长大了，另一部分孩子意识到自己的进步，并感觉“我好棒”。

进一步，如何让孩子把这种自豪感转化为自我要求呢？

重要的一步，是让孩子把

成就归功于自我。也就是说，让孩子不仅感觉到“我在进步”，而且将进步归因于“是因为我自己努力想办法”。人格研究中曾发现，一个稳定高自尊的人，会把成功归因于自身稳定性因素。

父母有的时候教孩子一些东西，很期望瞬间看到效果，也就是“我一教，你就学会了”。但这种瞬时学会反而难以给孩子自我成就的归因。道理很简单，如果一个人按指令做事情，是很难产生“我好棒”的成就感的。只有自己琢磨来琢磨去，把一个东西做成了，才会有自我的强烈满足。因此，父母需要让自己耐心下来，不急于求成，功劳退隐，让孩子自我成就。最终，如果我们能把所有这些润物无声的对孩子自我的培养，汇总成为他的自我激励，那么未来长久的人生路上，孩子会走得自主得多。

这就好比开车。如果目标是到达终点，那么最直接的方式就是父母做司机，孩子做乘客。如果目标是学会开车，那么父母从一开始就应该让孩子做司机。孩子也许一开始开不好车，但这是学会开车的唯一途径。父母忍不住自己爬到司机的位置上，让孩子一直做乘客，最终抱怨孩子怎么还学不会开车，不啻为南辕北辙。■