

練習時間管理 3 招

作者：施逸筠 2015-07 親子天下

<http://www.parenting.com.tw/article/5067932-%E6%9A%91%E5%81%87%E5%9F%B9%E9%A4%8A%E5%A5%BD%E7%BF%92%E6%85%A3%EF%BC%8C%E7%B7%B4%E7%BF%92%E3%80%8C%E6%99%82%E9%96%93%E7%AE%A1%E7%90%86%E4%B8%89%E6%8B%9B%E3%80%8D/>

開始放暑假了！各式各樣想在暑假完成的願望和任務，該怎麼做，才不會落得一場空？試試時間管理三招，不僅不會虛度假期，開學後還能把善用時間的好習慣帶回學校。

暑假來臨，總算從每天和時間賽跑的循環賽中暫時解脫。但長達兩個月的暑假，若孩子只是在吃喝玩樂中散漫度日，很難不讓父母擔心「開學後怎麼辦？」。面對各種想趁著暑假實現的計畫或願望，父母可以帶著孩子，學習如何管理自己的時間，不僅不會虛度假期，開學後還能把時間管理的好習慣帶回學校。

最新一期日本《Family》雜誌介紹，許多成績優秀的學生，都擁有一套和父母一起琢磨出的時間管理妙招，儘管每天課後行程被作業、補習、社團或才藝課排滿滿，他們依然游刃有餘。父母只要透過時間管理的三妙招，就能帶孩子建立最適合自己的時間管理術。

第一招：「可視化」。若明知還有一堆暑假作業沒寫，卻仍將之拋在腦後任時間快速流逝，暑假玩起來恐怕也不痛快。可以帶著孩子先想想，暑假裡「最想做什麼」，「必須要完成什麼」，把自己的各項「願望」和「任務」分別寫在可黏式便條紙上，一一貼入月曆中，便能一目瞭然自己的時間安排。完成的項目另外貼入「已完成」欄位中，進度也變得「可視化」，看到完成項目愈來愈多，也是令人滿足的成就感。

第二招：「開關切換」。與其不斷催促「你要玩到什麼時候才要去寫功課？」不如事先約定好休閒時間，適時提醒「再過五分鐘打電動時間就結束囉！」讓孩子準備切換進入下一項工作。當孩子能學會專注在眼前的活動，俐落切換不同任務，零碎時間也能被充分運用。

第三招：「習慣化」。每天放學後回家該先做哪些事，早上起床後又該完成什麼，父母可以先和孩子一起討論決定，讓孩子將這些事養成習慣，父母就不用多費唇舌每天碎念「書包整理好了沒？」「東西都帶齊了嗎？」另外，每天早起先閱讀，或是傍晚一放學就練琴，每天在固定時段做固定的事，也容易養成習慣，讓生活作息更有節奏。

曾經帶著三個學齡前孩子到美國哈佛大學攻讀碩士的日本女醫師吉田穗波，是日本知名的時間管理達人，她建議父母，和孩子一起練習時間計畫時，不要只著眼課業計畫，多讓孩子自己安排自己想做的事情，才容易對時間管理產生興趣，並從中獲得成就感。