

青少年时间管理最全宝典

出品：少年商学院新媒体部

适合：希望提升学习效率、强化自我管理的中小學生与父母

作者：刘建鸿、私家绿、创知路等

定价：免费

页数：143

日期：2017 年 12 月 16 日

一、跳出误区：高效能人士如何管理时间

➤ 学霸都是如何管理时间的

要事为先，成为多核处理器

时间管理的 20/80 法则

让精力更充沛的 3 个建议

足够重要的事，要马上去做

➤ 时间管理的三个误区

只想着如何节省时间

规划总结写得太晚

忙碌等于没有自由时间

➤ **为何成功人士都把闹钟设在 5:57**

永远不要在夜晚做决定

理想的早晨习惯

如何高效利用清晨时间

二、克服拖延，系统提升行动力

➤ **成功人士也有的拖延习惯**

➤ **四个方法，行动不再拖拉**

阶段性奖励至关重要

时间计划，简洁为上

大事化小，繁事化简

区分需求和欲求

➤ **战胜拖延之前，先管理情绪**

➤ **成为行动上的巨人**

➤ **巧用思维导图，真正解决拖延**

总结原因，找出病症

24 小时全记录，抓住无故流失的时间

拆分优化任务，制定 to-do list

三、精力充沛，提高时间利用率

➤ 管理精力的三个秘诀

区分“积极”休息和“被动”休息

远离情绪黑洞，不做无谓消耗

养成习惯，节省精力

➤ 偶尔也要“浪费时间”

创造力来自留白时间

分散注意力的最好办法

➤ 睡眠催化创意，3 个建议让睡眠高质又高效

➤ 今年诺贝尔奖得主：建立科学健康的生物钟

四、高度专注，让勤奋更高效

➤ 关于提升专注力的三个误区

只要不打扰，就万事大吉

父母看不下去，直接代办

只关注专注力本身

➤ **真正提升专注效率的三个秘诀**

放大挑战自我的乐趣

避免无效练习

借鉴电子游戏机制

➤ **如何让专注的时间更长**

➤ **每天逃课 15 分钟，彻底激活大脑**

五、精品推荐，让时间管理有章可循

7 个树立正确的观念的小工具

12 本快速掌握时间管理的好书

7 本全面提升学习效率的英文书

跳出误区：高效能人士如何管理时间

学霸都是如何管理时间的

文 | 创知路教育帮

在很多人的印象中，成绩好的学生学得都很轻松，不仅吃喝玩乐样样不耽误，也很少见到熬夜学习的情况。

对于绝大部分学生来说，但凡想在成绩上有所突破，就必然遇到“时间不够用”的难题。每天在不同的学习任务之间奔波，还要针对薄弱科目进行额外的学习，每天两点一线，一转眼功夫，下一场考试就来到跟前。

对学霸来说，比起投入大量的时间在学习上，他们更看重的是学习效率，而学习效率的保证，则离不开“时间管理”四个字。

要事为先：成为一个多核处理器？

觉得时间不够用的学生，往往面临的最直接的问题在于：事情太多。

学习成绩想提高、辩论队、模拟联合国、社团想玩、游戏、篮球想打，只要想填充自己一天24小时的时间，总是会有无穷的事情涌入自己的 To-Do-List。即便是紧张的学习时间，同样存在着分给这个科目还是那个科目，去刷题还是归纳总结这样的问题。

时间永远是不够用的，需要完成的事情永远是无穷的。

李开复老师谈如何安排好自己的时间，其中一条即“**要事为先**”：

在有限的时间中需要做的就是分清轻重缓急。

很多紧迫的事情不一定等同于重要的事情。

一定不能成为急事的奴隶。

	紧迫	不紧迫
重要	马上去做	制定计划
不重要	守住底线	暂时搁置

少年商学院

1、既紧迫又重要的事，马上去做

这些事在短期内会带来较大的收益，需要在当下优先完成。

2、重要但不紧迫的事，抽时间也要做

这些事虽然不会在短期产生明显的收益，但确是长期发展不可或缺的任务。例如制定学习计划、归纳知识结构、分析错题错因、背单词、课外阅读等。

3、紧迫但不重要的事，能不做就不做

这些事看似十万火急，但对自己短期和长期的收益有限，却往往会占用非常多不必要的时间。

例如朋友圈的一个新消息提醒、突然的一个电话、社团的一个临时任务，需要给自己设定一个底线和处理规则（比如拒绝或寻求帮助）。

4、既不紧迫也不重要，想做也不要做

这些事暂时搁置或是削减必要的时间投入则是最合理的决策。分清楚哪些事情是真正重要的，而哪些事情不过是紧迫的。

在此基础上，重新思考每天的时间安排，知道自己的时间花在哪里，是否在一些看似紧迫但不重要的事情上消耗了太多的时间和精力。

如果总是觉得时间不够用，不妨在每天结束的时候，静下心来思考一下自己一天的时间是如何花掉的，**按照 15-30 分钟的最小时间单元记录下自己的时间安排**。在每天、每周结束后，考虑是否存在更有效率的安排方式？娱乐、活动、休息的时间是否过多或过少？

时间管理的 20/80 法则

即便分清了不同任务的轻重缓急，很多学生仍然面临时间不够用的问题。细细盘点下来，一天的有效学习时间被大量的琐事占用，例如通勤（上下学）、等待（等吃饭、等家长接送、

排队)、放松(饭后、午睡后)。

在时间利用与效率当中,当中同样存在“二八定律”(Pareto Principle)。在效率最高“黄金时间”,20%的时间投入就能产生80%的回报。在效率最低的“疲顿时间”,80%的时间投入就能产生20%的回报。

因此,提高时间利用率,关键在于对时间的精细化把握。



如果按照学习单元的客观情况划分,可以得到完整时间和碎片时间;如果按照学生的效率高
低划分,可以得到高效时间和低效时间。

1、“黄金时间”：高强度的主动学习

大段完整的高效率时间的“黄金时间”,是非常宝贵的学习时间,学生可以完成一些高强度的学习任务,例如各科的限时训练(尤其数学、理综)、难题的重点突破、复杂问题的深入

思考。

2、“垃圾时间”：低强度的被动学习

碎片化的低效率时间是学习的“垃圾时间”，学生的精神状态欠佳，也没有充足的完整时间去进行深入的思考和学习。此时适合进行一些不需要进行大量思考的低强度学习任务，例如听英语新闻/录音、进行课外阅读、语文或英语的练字、摘抄积累作文素材。

3、“反馈时间”：归纳、总结、调整、计划

完整的低效率时间是一天当中的“反馈时间”，适合进行对白天所学知识方法的总结、错题的分析与归纳、反思自己的学习计划、思考下一阶段自己努力的方向。

4、“积累时间”：背诵、记忆、复习、提升

碎片化的高效率时间是一天当中的“积累时间”。**“积累时间”，适合进行与记忆和积累相关的学习任务**，例如巩固英语单词、背诵语文古诗词、熟悉作文素材、背诵文综知识点。

将自己所有的时间进行类型化的划分能够更好地兼顾自己的时间和精力，并且能够根据自己每日的时间安排和精神状态进行灵活的调整。

例如睡前的 30 分钟，时间较短：如果精神状态较好，即进入“积累时间”，完全可以进行

积累、背诵、记忆单词、古诗词、文综知识点；如果精神状态较差，即进入“疲顿时间”，可以进行课外阅读、练字（临摹）、摘抄素材、听英语新闻或听力录音。

例如在家晚自习，时间相对完整：如果精神状态较好，即进入“黄金时间”，可以进行刷题、限时训练、钻研难题（如同一些竞赛生）；如果学生精神状态较差（比如白天运动过量，或是经历了高强度考试），即进入“反馈时间”，可以进行思考、归纳、整理。

需要认清的是：**并不是只有“黄金时间”才适合学习，每天有大量的学习任务发生在一些细枝末节或是精神萎靡的时间当中。**时间像海绵里的水，得这样挤才会有。

让精力更充沛的 3 个建议

一天当中，完整的学习时间和良好的精神状态非常重要。如果碎片化时间过多或是精神状态长时间欠佳都是有问题的，前者说明时间规划有大问题，后者说明身体状况跟不上学习进度。

1、身体是革命的本钱

一些学生都有过这样的体会：一到晚上自己很容易就陷入嗜睡的疲劳期，不能长久地保持高效率的学习状态。除了精细化地管理和分配自己的时间和精力，还需要考虑如何改善自己的身体状况，使得自己能够在高强度的学习工作当中保证效率。

让自己保持精力充沛的方式包括以下三个方面：休息、饮食、运动。

2、休息规律

第一，保证最少的睡眠时间。长期来看，在高强度的学习工作下，每天至少应当保证 6 小时的睡眠。即便到了高三，“6 点 30 分起，12 点钟睡”的作息并不难保证。

第二，作息应当尽可能规律。周末不必赖床、考前不必熬夜或者特意早睡，**尽可能让自己的作息趋于规律化**。因为对于身体来说，每一次的调整作息都要耗费额外的精力，想想周末赖床过后起不来的周一和考前特意早睡反而失眠的经历就明白了。

第三，午间休息。午间休息并不完全不等于睡午觉，而是说在午间可以有意识地让自己放松（午睡、闭目养神、冥思），或是选择低强度的学习（比如阅读课外书、练字）。对于没有午睡习惯的学生，没有必要为了休息而去休息。

第四，周期性计划性的放松。在完成一个相对长期的学习计划或学习周期（如月考、质检）后，在开始下一个学习计划或学习周期之前，可以有计划性给自己一段时间的放松。**但放松不等同于放纵，如果“放松”过后身体更加疲劳，则需要调整放松方式。**

3、运动锻炼

运动本身虽然是消耗能量的，但是保持规律性的运动能够激发身体活力（增强心血管功能、增强抗压能力）。

课间休息时候踢毽子、打羽毛球，晚自习下课 5 分钟的慢跑，既不花时间也能保持身体的活跃机能。即便是身体素质较差的学生，经过 1~2 星期的慢跑也能够很快感受到精神状况的好转。

归根结底，保持一个良好的生活习惯和作息，能够减少精力的消耗。

足够重要的事，要马上去做

很多人认为同时进行多任务能够提高效率，事实上，这只适用于少数简单而琐碎的事务。对于高强度的学习而言，应当尽可能地保证每个时间单元专注同一件事。

如果让一个人左手画圆的同时，右手画方，他会不自觉地“一段圆、一段方”交错进行，看似“同时画圆画方”，实际上不过是“圆方交替”的一个过程。**人类的大脑实际上并不擅长同时处理多个任务，多任务实际上是不过是在不同的单任务之间快速切换。**

不仅如此，对于高强度的学习任务来说，在切换的过程中大脑需要更多的预热时间，不同的任务也会相互干扰，注意力被不断的切换所分散。事实上，多任务不仅增加了完成任务所需的总时间，也降低了学习的效率，无法进行深入的学习和思考。

避免分心走神，有如下几点建议：

1、创造稳定的学习环境，保证学习不会受到无关的因素干扰

零食、水果、小说、电视和电脑都应当尽量避免出现在学习的环境中。此外，尽量保证自己的学习区域、书房、书桌干净整洁。

2、将学习区域尽可能与生活区域、娱乐区域保持相对独立

一个独立的学习区域能够保证自己不容易轻易过渡到与学习无关的事情上，即便短时间的脱

离学习状态，也能够较快速地回到学习当中。这也是为什么即便在假期，一些学生也习惯到图书馆、学校的自习室学习。

3、分心走神是非常正常的现象

学习过程中蹦出来的种种想法，如果是无关的或者不重要的事情，重新回到学习过程中即可；如果真的是重要的事情，就记录在专门的本子上（计划本），学习单元结束后尽快去处理。

我们总是倾向于重视短期收益，而忽视一些需要较长时间才能看到收益的任务，比如背单词、总结生物课本知识点、坚持锻炼减肥等。每当面临相对复杂和枯燥的任务时，就更容易被其它诱惑所干扰。

避免拖延的办法，**首先需要明确的目标和清晰的计划，但更进一步，需要拒绝等待。**

很多人喜欢等到一个特定的时间节点（有时不过是心理节点）再开始做一些重要的事情，比如“还剩一小时作业也写不完，不如等到明天早晨再做”、“月底考试，考前一周再复习”、“等放暑假，我就能好好补英语了”。

决定一件事情是否值得去做的标准，永远是这件事情对自己短期的和长期的、现实的和心理上的价值，一拖再拖或是总要等到某一个特定时间点再开始，只能说明这件事情在你的心里并没有那么重要。

俗话说“万事开头难”，很大程度上是心理上的惰怠、抗拒和逃避现实，让开始一件事情变

得异常困难。如果一件事情足够重要，那么完成它最好的办法，就是立刻、马上、刻不容缓地投入到这件事情当中。至少，迈过最初的这个门槛。

时间管理的三个误区

口述 | Laura Vanderkam

整理 | 少年商学院新媒体部

只想着怎么节省时间

当别人听说我在写关于时间管理的书时，通常会有两个想法。

第一，我肯定很守时，但并不是。我有四个孩子，年龄都还小，我倒是很想把偶尔迟到怪到他们头上，但有时候真的不是他们的问题。有一次，**我连自己的时间管理讲座都迟到了**，观众们只得和我一起细细体会这其中的讽刺意味。

第二，我肯定有很多诀窍和小窍门来节省各种零散时间。有时候，我会收到一些杂志的来信，和我介绍他们的时间管理方法，通常呢，是讨论如何帮助读者在一天中抽出一小时的自由时间，然后加起来，读者就有足够的时间来做有意义的事了。

我对这个概念的整个前提保持怀疑，但我总是很感兴趣他们会提出什么点子，来帮助大家节省时间。有几个点子，是我印象深刻的：出去办事，一定要选择一条全是右转弯的路；要好好使用微波炉，包装上说叮三到三分半钟就可以，那就绝对只叮三分钟.....

最有趣的，从某种程度来说，也还算有道理的，就是把喜欢的节目录下来这样就能快进广告。通过这个办法，每半小时能节省 8 分钟，那么，当我们看 2 小时的电视时，我们就有 32 分钟来锻炼了！

听起来很有道理，但你们知道找 32 分钟来锻炼的另一种方法吗？那就是：不要看两小时电视。

总之，这个理论说的是，当我们把所有节省下来的零散的时间加起来，我们最终就能做到我们想做的所有事情。但是，在研究了成功人士如何使用时间，并且逐个小时审视了他们的日程表后，我认为，这个理论已然彻底落后了。

我们不能通过节省时间，来创造我们想要的生活，相反，当我们致力于创造我们想要的生活时，时间就会自动节省下来。

我最近在做一个时间日记项目，观察那些非常繁忙的女性一千零一天的生活。她们都有繁忙的工作，有些是自己创业，要照顾孩子或许还要照顾老人，要做社区服务……都非常非常忙。我让她们每周做时间记录，这样我就能计算她们工作和睡觉的时间总和，为了收集资料，我还询问她们的安排策略。

我研究了其中一位女士的时间日志。有个星期三，晚上，她出门办了点事。回家时，发现家里的热水器坏了，地下室已经被水淹了。如果你曾经历过类似的事，你就会就知道，这件可

怕的事会造成很大破坏，整个地下室已经一塌糊涂。第二天，她找来了水管工，又隔一天，她找来了专业清理团队处理损毁的地毯。这些都记录在她的时间日志上。占用了她那一周 7 个小时。7 个小时。那就是每天多出了 1 个小时。

但我相信，如果那一周之前，我问她：“你能挤出七小时进行铁人三项运动训练吗？”“你能挤出七小时辅导七个值得辅导的人吗？”她一定会跟我们大多数人一样，说，“不行...你看得出来我多忙吗？”

可是当家里地下室淹着水她不得不因此挤出 7 个小时，她挤出了这 7 个小时。这向我们证明了时间的弹性是很强的。我们无法创造出更多时间，但时间会得到充分的利用，这取决于我们选择用时间来做什么。

所以，时间管理的关键是对待重要的事时，像对待坏掉的水热水器一样。为了说明这一点，我想借用我曾经采访过最忙的一个人的话。她很忙，因为她经营着一家小公司有 12 名雇员，其余时间她要照顾 6 个孩子。

我跟她联系，想预约一次采访，了解她如何“日理万机”。那是个星期四的早上，她根本没空跟我谈话。可是她没空跟我谈话的原因是——她去徒步了。因为那是一个美好的春日清晨，她就想去徒步。

这给了我更大的触动，等我终于见到她时，她是这么解释的：

她说，“听着，我所做的每件事，花的每一分钟，都是我的选择。”她没有说“我没时间做甲乙丙丁”，她说的是，“我没做甲乙丙丁，是因为那不是最重要的事。”

“我没时间”通常意味着“这事不重要”。各位想想，这其实才是更准确的说法。我可以跟你说我没时间给百叶窗除尘，可那并不是真的。如果你付我十万美元给百叶窗除尘，我立马就去做了。

这只是异想天开，但是我们还是能发现，这不是时间不够的问题，而是我不想去做。这种说法能提醒我们，时间是一种选择。

在每年 6 月底做年终总结

大家都是聪明人，从长远来看，我们一定有能力让我们的人生实现更大的价值。那么，要怎么做呢？我们如何像对待坏掉的水器一样，对待那些重要的事情呢？

首先，我们需要分析哪些是重要的事。我想给你们两个思考的策略。

第一，从工作角度来说，我相信，很多人会在年末给别人或自己做年度绩效评估，你们会回顾这一年的成绩，你们的“发展机会”，这当然很有用，但我发现，做未来的展望更加有效。所以，我想请大家假想现在是年底。你要给自己做绩效评估，而这一年里你的工作表现非常好。写出明年的评估：**哪些事会让你这一年的工作表现优异，列举 3 到 5 件事。**

这一招也可以用于私人生活。有了绩效评估，我们就有了下半年要努力的 6 到 8 个目标。

现在，就需要把这些目标分解为可行的步骤。比如，你想跑五公里比赛。那么，你就要找个赛事报名，做好训练计划，把跑鞋从衣柜深处找出来，然后，这就是关键——我们要像对待那台坏掉的水热水器一样，对待重要的事——**把这件事情，写到日程表的第一栏。**

我也建议，要在一周开始前就想好这一周的计划。

我发现，**星期五下午是做计划的好时间。**星期五下午可能会被经济学家称为“低机会成本”时间，我们大多数人是不会在星期五下午坐下来想“此时此刻，我很期待朝着我的个人和工作的首要目标努力。”但我们都愿意思考什么事应该成为首要目标。

所以，用一点星期五下午的时间，给自己列一张三栏优先顺序表：工作、感情、个人。列出一张三栏表，能提醒我们应该有些事，是三种类型都兼顾了的。我们会思考工作方面的事，但感情和个人……就不会想这么多。

总之，只是列一个简单的表格，每一栏里写两到三项，然后纵览接下来的整个星期，看看可以把这些事安排在什么时候。怎么安排是你的决定。

哪怕忙到疯掉

我们依然有 52 小时自由时间

我知道，这对部分人来说会比较复杂。有些人的生活就是比别人辛苦。比如说，如果有好几个小孩的话，就很难找到时间去上诗歌学习班。我明白。我也不想小看任何人的努力。

不过我认为，**数字是很有说服力的。**

一周有 168 个小时，这是很多时间。如果你是全职工作者，那么，每周工作 40 小时，每晚睡 8 小时，一星期就是 56 个小时，还剩下 72 个小时，可以做别的事。

如果说，你一周要工作 50 个小时，或许除了正职以外，还有副业。那么，还有 62 小时做别的事。哪怕你说，**你要工作 60 个小时，那么，还有 52 个小时可以做别的事。**如果说，你工作时长超过 60 小时.....你确定吗？

曾经有一项研究，把人们估算的一周工作时间和时间日志做了对比，发现，**人们声称一周工作超过 75 个小时，实际上，误差大约为 25 个小时。**大家可以猜到误差是多了还是少了吧？

总之，每周 168 个小时，我想，大家可以找到时间来做对你重要的事。

如果你想花更多时间陪伴孩子，你想花更多时间学习备考，你想做三小时运动，两小时志愿者，都能做到。就算你工作时常远远超过八小时。

所以说，我们有足够的时间，这是好事，因为大家猜怎么着？**要做精彩的事，我们甚至不需要那么多时间。**不过大多数人有了一点时间时会做什么？拿出手机，对吗？开始删邮件。不然就是在家里晃荡，或者看电视。

少量的时间也能起到大大的作用。**你可以利用零散的时间得到小小的乐趣。**或许是在上班的公交车上看本好书。我以前有个工作，需要每天早上搭乘两趟公交车再加上一段地铁，我常常在周末去图书馆借书看。这让整个通勤的过程变得几乎是种享受。

工作中的休息时间，可以用来冥想或祈祷。如果因为繁忙的工作不能跟家人共进晚餐，或许改成家人一起吃早餐是个不错的选择。

重点是，留意一个人的整段时间，看看有意义的事能安排到什么时候。

我真心相信这一点，时间总是有的。就算我们再忙，还是有时间做重要的事。而当我们关注重要的事情时，我们就能用我们拥有的时间打造我们的想要的生活。

为什么一流成功人士闹钟定在 5:57？

文 | Laura Vanderkam

编译 | 一针 video (ID : lingdaozheneican)

寻求高效的工作和生活方式，合理安排和规划时间，是每一个人的愿望和诉求。那些成功者成功的前提，是首先让成功成为一种习惯。这种习惯可能是从早起这样一件小事开始的。

作者认为，只要成功一次，就会成功一万次。一旦你把某个胜利铭刻于心，那么就很有可能屡战屡胜，所向披靡。

近年来，我在研究人们如何利用时间的过程中发现，市场上铺天盖地的媒体教你如何利用早晨的时间。美国国家睡眠基金会发布的一项睡眠调查结果显示，在工作日的早晨，30-50岁的人表示自己在 5：59 起床，而 46—64 岁的人则在 5：57 醒来。

可事实上，很多人到八九点才开始工作，早晨两三个小时都在无意义的琐事中白白浪费掉了。根据我的研究，即便在那些匆忙的日子里，我们依然可以对早晨的时间安排做一些改进，将其变得更高效、更舒心。

某猎头公司的执行 CEO 詹姆斯·希特林，有一天心血来潮，决定去问问那些他欣赏的企业高管们是如何安排早晨时间的，他给 20 个人发了邮件，后来有 18 个人回复了他，其中起床最晚的人平时在 6 点钟起床。

百事可乐董事长兼 CEO 斯蒂夫·雷尼蒙德每天 5 点起床，然后在跑步机上跑四英里（约 6.4 公里），足足跑了几十年。他说：“我从不会入住那些没有跑步机的宾馆。”

尽管这些人清晨时间安排的习惯各不相同，但动机都是一样的，因为作为成功人士，在需要处理最优先的要紧事或者生活中想做的事时，清晨时分正好是他们日程表里最容易自我掌控的一段时间。早晨的时光的确需要好好利用，就如同一句很不错的理财广告说的那样：先给自己投资，再为消费埋单。

永远不要在夜晚做决定

每个星期都有 168 个小时，然而并不是每一个小时都同样适合做任何事情。比如健身锻炼，我建议最好安排在早上，因为工作本身非常紧张，常会发生各种突发情况。随着工作项目最后期限的逼近，常常要加班到很晚，预先计划好的健身活动就永远无法兑现。因此，真正重

视健身的人都会把体育锻炼摆到早上进行。

清晨时分还是科学意义上健身或工作的最好时候。一项关于“意志力”的研究成果表明，在早晨，人们更容易完成那些需要个人自律才能做到的事情。因为早晨时分，我们享受了一整夜的好觉，意志力相当充沛，此时我们在情绪上也更乐观，更容易对付那些消耗精力的事情。

而在晚上，人们比较容易失去自控力并做出糟糕的决定，这似乎已经成了司空见惯的现象。

减肥的戒律不是在早晨的时候打破的，而是在晚上的时候；冲动型犯罪主要在夜晚 11 点以后爆发；吸毒、酗酒、不正当性行为、挥金豪赌等种种过错通常也都是在晚间发生的。

该项研究还发现，自律能力强的人在从事很多需要自律的活动（比如做功课、准时上学或上班）时，却常常不去运用这种能力。因为对于成功人士来说，做那些事情已经不再是一种选择，而是一种习惯。

想要把一件事情变为习惯，起初要消耗一部分意志力才能做到，不过长此以往，坚持下去的话，就会如同条件反射一般，不需要消耗意志力也能进行。

比如刷牙，大多数人早上不会在刷牙的问题上纠结，不会去计较自己走到水槽边是不是值得，也不会考虑牙刷在口腔里按摩的感觉是否舒服。因为刷牙仅仅是一个习惯而已。

培养习惯的过程中，你会一步一个脚印地取得进步，从而为自己的幸福、健康和财富打下扎

实的基础。终有一天，自控力会让你身心放松下来。它消除了你的压力，帮你把意志力积蓄起来，以应对那些重要的挑战。

什么是最理想的早晨习惯？

每个人都可以根据自己的喜好来培养任何习惯。比如：你也可以在大多数人吃早餐之前洗衣服；你也可以趁孩子尚未醒来的时候，先去看一会儿电视。不过大多数人在看电视时并不需要意志力，洗衣服的活儿也是迟早要干的。

最理想的早晨习惯是那些只要通过定期适当的练习就能产生长远效益的事情。比如：

1、发展事业，筹划未来前途

人们之所以选择在早上专心工作，其中一条关键因素就是：在这个时段不会有人过来打扰你，你可以把手头要做的事情一气呵成地搞定。

小说家安东尼·特罗洛普保持了几十年如一日在清晨那几个小时里从事文字创作的习惯。而芝加哥大学的历史系博士后夏洛特·沃克则用每天早上6点到9点的时段来专攻她那本西非宗教政治的历史著作。“虽然我每天都有工作，但是在早晨的时候，我有的却是一份事业。”夏洛特说。

律师事务所合伙人克里斯托弗·科尔文发起了一个叫作“常春藤人生”的社交组织，专门网罗常春藤大学的校友，安排他们每周三在纽约参加早餐活动。“我发觉自己在早晨的时候

更加神清气爽，也更富有创造力，那些饭桌上听来的故事也更容易给我启发。而在晚上的时候，我的脑子就比较杂乱了。”

2、晨练后，更容易‘沾枕即睡’

詹姆斯·希特林所调查的大多数高管都习惯在早晨时段从事某些体育锻炼。他们都是异常忙碌的人，如果他们都愿意挤出时间来晨练，那么其中必有玄机。阿巴拉契亚州立大学的一项调查研究发现，相比那些在其他时段健身的人，早晨起床就锻炼的人晚上更容易“沾枕即睡”，而且能够一觉到天明。

一种比较合理的解释是，当我们起床后，人体开始释放应激激素，而早晨健身正好抵消了这些激素的作用。倘若选择其后的时段锻炼，则给这种激素更长的作用时间。早晨锻炼的人更容易坚持下来，很可能由于先前提到的意志力以及逻辑安排上的合理性。

要知道，跑一次步的效果是微乎其微的，但一辈子坚持每周跑步 5 次的话，就会彻底改变你的健康状况。

3、早晨的亲子时间更融洽

凯瑟琳·墨菲是一名企业税务律师，我在《168 个小时》一书中曾经特别讲过她在时间管理上的巨大转变。过去，她晚上经常加班，拿不出多少时间陪伴女儿。我建议她每天早晨和女儿一同起床，把上班之前的时间看作亲子时间。

她很乐意地接受了这个建议，“这个应该很容易能办到，不知道为什么从前没有想过。”接下来的几个月里，她们开始共同做早餐，并亲密地依偎在一起，有时候还能在保姆上门之前给女儿讲几个故事。

当两年以后，我再去回访确认时，墨菲跟我说，“我们全家人现在非常喜欢这个时段。”当审视自己的生活时，我也坚持这一理念：将早晨作为积极向上的亲子时间。很多孩子在天刚蒙蒙亮的时候就醒了，假如你一整天都在外面工作并无法见到孩子，为什么不去利用好这段时间呢？

人们总是强调全家一起吃晚饭的重要性，可如果你的孩子在傍晚 5 点半或 6 点半就想吃饭，那么坐在一起用餐几乎是不现实的，尤其在父母一方或双方需要加班的情况下。其实晚饭也没什么大不了的，如果意志力研究可靠的话，同早餐时段相比，人们在吃晚饭的时候脾气更坏。

如何高效利用清晨时间

通过研究人们在早晨的各种习惯，我发现要想好好利用这段时间，有四大步骤是必不可少的。

1、像减肥一样记录时间安排

如果你想要更好地利用时间，那么首先就得知道自己现在是如何使用它的。比如你去减肥，营养师会叫你做个膳食记录，这样就能防止你乱吃东西，而同样的道理也适用于我们的时间

管理。当你正在认真思索早晨时间该如何安排时，不妨试着去追踪记录一周的时间（168 个小时），一有机会就去做，而且越详细越好。因为解决早晨时间安排困境的答案往往隐藏在一天中的其他时段里。

2、 设定一个适合自己的计划

当你搞清楚了时间利用情况之后，请再问自己一个问题：对你来说，一个完美的早晨应该是怎样的？

就我个人而言，早晨可以先从跑步开始（或者也可以像某位读者建议的那样，从清晨的性爱开始），接着享用一顿有咖啡相伴、充满温馨气息的家庭早餐。等到把家人送出门外以后，再根据自己的兴趣，专心地做一个长期项目，比如编写一本书，或是更新自己的博客。

3、 告别‘晚睡强迫症’

一个美好早晨的愿景要与你眼下的实际生活融合在一起，请把最重要的事务安排到早晨的时候去办，排挤掉那些实际上并不紧迫的事情。如果你花了 15 分钟洗澡，那么你就少掉 15 分钟，花 5 分钟就少掉 5 分钟，除非你的习惯是一边洗澡一边冥想。

然后想清楚自己几点睡几点起，习惯熬夜的人或许会发现，从原本想起床的那个钟点出发，往前倒推 8 个小时，算出来的结果一般也不会是一个过早上床的钟点。其实你可以用各种途径来平静自己的情绪，避免睡下去以后在床上辗转反侧。睡前一小时之内不要看电视，也

不要查阅电子邮件，有证据表明：屏幕发射的光亮会影响我们的睡眠状态。

4、 做让你乐在其中的事

这是最为重要的一项步骤。要想把一个愿望化为一种习惯，就必须具备自发的强大意志力才行，而且不能“三天打鱼，两天晒网”。刚开始早起，你一定拥有愚公移山那般的动力，可到了第 13 天，你可能就动摇了。怎么办呢？

请你慢慢地迈出第一步。在前一天提早 15 分钟上床，次日提早 15 分钟起床，如此这般持续一段日子，直到新的时间安排成为你的习惯。同时还要记住一点：不要把你要培养的习惯变成各种自虐行为，请选择那些真正让你乐在其中的项目。

我们很多人之所以喜欢赖床，是因为只要一想到白天各种不得不去做的事情，我们的大脑就会感到疲劳。

一流成功人士明白，早餐之前的那几个钟头是弥足珍贵的，绝对不可以在半梦半醒的状态下白白浪费掉。清晨那几个小时是向所有人开放的，只要我们愿意去好好地把握它。只要成功一次，就会成功一万次。一旦你把某个胜利铭刻于心，那么就很有可能屡战屡胜，所向披靡。

那么你想怎样利用自己的早晨时间呢？如同其他重要问题一样，这个问题也值得深思熟虑一番。你需要花功夫去弄明白，对自己而言什么事情才是最有意义的。一旦下定决心之后，再小的习惯也能创造巨大的效果。19 世纪英国著名小说家安东尼·特罗洛普曾经说过：“习惯

这个东西，具有水滴石穿的力量。一件微不足道的日常小事，如果你坚持去做，就能胜过那些艰难的大事。”当你更好地养成自己的早晨习惯，足以改造你的整个人生，一流成功人士都明白这一点。

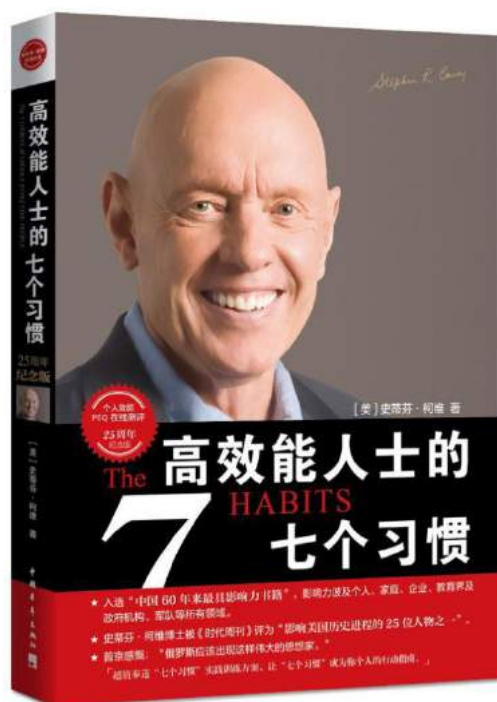
克服拖延，系统提升行动力

成功人士也有的拖延习惯

文 | 少年商学院新媒体部

你有拖延症吗？有没有试过，早上7点钟的闹钟响了总是起不了床，要被妈妈催好几遍才起床；作业写到一半就停下来吃个水果，玩会儿游戏；又或是下周一就要期末考了，星期天晚上才开始复习，临时抱佛脚。如果你身上有类似这些症状，那么你很有可能患有拖延症，英文叫 Procrastination。

美国资深心理学家简·博克，专门研究了各行各业人们的拖延症，出了一本书，叫《拖延心理学》，他发现，拖延症人人都有，我们每个人，无论是小孩，还是大人，在学习、生活和工作中多多少少都会有拖延症。而且，往往是那些对我们来说特别重要的事情，可能是写一篇作文，准备一次考试、一次比赛等等，在行动的过程中特别容易拖延。



在《高效能人士的七个习惯》里面，要事第一是第三个习惯，是自我管理的原则，可是为什么那么多人明明知道这件事很重要，还是会拖延，拖到最后一刻，截止日期来临前才匆匆赶工呢？今天跟你分享 3 个历史名人的故事，找出造成拖延症的三大原因，对症下药，帮你有效战胜拖延症。

第一个名人是美国历史上非常有名的一个将领，名字叫乔治·麦克莱伦。他曾经是西点军校的优等生，科班出身，后来被提拔为北方军总司令。这个将军在作战的时候呢有自己的一套原则，他坚持不打无准备之仗，也就是要做好最充分的准备再打仗。准备充分，才能增加获胜机会啊，这听起来还挺有道理是吧？可是，在后来的几次战役中，他却被“不打无准备之仗”的理念给拖累了。先是以准备不充分为理由，拒绝进攻，跟总统都闹僵了，后来又因为过分谨慎不愿意追击敌军，错失了好几次胜利的机会。

直到 1862 年，在一场非常关键的安提坦战役中，他再度犹豫不决，最后在比敌军整整多两

倍军力的情况下，错失了一举歼灭南方军队的机会，战争因此拖了三年才结束。林肯总统曾经抱怨说，“如果麦克莱伦将军不想好好用自己的军队，我宁愿把它们都借给别人”。麦克莱顿在打仗方面的拖延症最终导致他失去了别人的信任，被解除了军职。

第二个名人是英国的博物学家、生物学家达尔文，1859年出版了著名的《物种起源》，发表了生物进化论学说，在当时是一项非常具有开创性的成果，奠定了生物学的基础。其实早在1831年，达尔文搭乘贝格尔号军舰环球考察时，就萌发了“进化论”思想。时间一晃就是五年，1836年环球旅行结束后，达尔文还是没有开始动笔。

为什么呢？因为达尔文这个人啊，做研究非常谨慎，对于自己的研究结果追求完美。有资料显示，达尔文最迟在1840年就已经为《物种起源》打好了腹稿。但直到1858年，另一位年轻的博物学家华莱士发给达尔文一篇论文请他审稿，论文内容和自己构思的进化论特别相像，于是达尔文才赶紧把自己收集准备多年的手稿压缩到三分之一左右，仅仅用了一年时间，就写出了《物种起源》。从打好稿到出版，达尔文花了19年，这拖延症也是够严重的。

第三个名人你应该很熟悉了，大名鼎鼎的达·芬奇，文艺复兴时期的跨界天才，同时涉足建筑、解剖、艺术、工程、数学等好几个领域，一生写了大量的笔记。据估算，他传世的6000多页手稿只是全部的三分之一。在这些笔记里面，有达芬奇设计的最早的飞行器，后来发明飞机的莱特兄弟就是从他的草图里获取到很多灵感的，他还设计了第一个人形机器人，其他的绘画草图更是数不胜数。

很多人都知道达芬奇多才多艺、知识渊博的一面，很多人不知道的是，达芬奇啊，他其实也

是一个有重度拖延症的人。你能猜到达芬奇拖延的原因吗？正是因为他的兴趣爱好非常广泛，既要画画，设计建筑，还要搞各种发明创造，导致他的注意力变得非常分散，不能把精力完全集中在具体的目标上，而且不断有新的灵感到来，所以每次他创作完成一份作品都要拖上很长时间。

你猜猜达芬奇的代表作——《蒙娜丽莎的微笑》花了他多长时间才画完？四年。《最后的晚餐》呢？三年。最终，达芬奇的传世画作不超过 20 幅，并且其中有五六幅到他去世还压在手裡没能交付，非常可惜。直到他去世两百年后，部分绘画的手稿才被后人整理成书，还有很多科学发明的构想至今还隐藏在那些草稿图中，成为天才的遗憾。

达·芬奇本人也对自己的拖延症感到很苦恼，甚至是产生了挫败感，在一则笔记里，他写道：“告诉我，告诉我，有哪样事情到底是完成了的？”没想到吧，天才达芬奇也有这样的烦恼。

看完麦克莱伦、达尔文和达芬奇拖延的故事，你有什么启发呢？他们都是在做非常重要的事情时习惯拖延，有趣的是，他们拖延的原因各不相同。麦克莱伦为了打好一场战役一定要做好最充分周全的准备，结果反而错失了胜利的机会；达尔文做科学研究非常严谨细致，追求完美，结果《物种起源》拖了 20 年才完成；天才达芬奇呢，兴趣广泛，同时在好几个领域搞创作，导致注意力分散，一幅画要花三年时间才画完，很多画作不了了之。

你有没有发现，自己在拖延的时候，也有和他们类似的问题呢？实际上，这也是我们大部分人在面对重要事情时容易拖延的三大原因：准备太多、追求完美、一次同时做好几件事。

建议你，在完成那些重要事情、重要目标时，首先，拆解目标，找到你力所能及、可以立刻开始做的部分，万事开头难，开个头，后面就容易多了，避免过分准备；其次，先完成再完善，与其纠结一个细节停滞不前，不如先快速做出一个成品出来，再修改；第三，集中注意力在一件事情上，如果你有好几件重要事情，可以先排序，做完一件再做另一件，这样才能事半功倍，战胜拖延症。

四个方法，行动不再拖拉

文 | 私家绿，运营公号：教书匠在美国

相信所有老师和家长都有过这样的经验：同样的学习任务布置下去，有的学生能够立刻投入到任务中，不一会儿就完成了；而有的学生却无法专注，东摸摸西摸摸，效率很低。

为什么有的孩子能够高效地完成学习任务有的孩子却宁可做不完也要“磨洋工”呢？除了各人专注力的差别以外。说到底就是一个时间管理的问题。

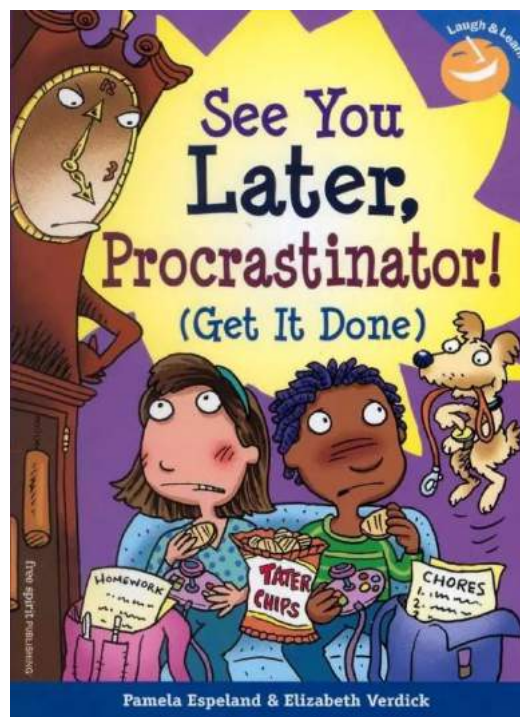
时间管理，听起来像是成功人士才需要学习的东西。其实，任何良好的习惯，都是需要从小培养的，时间管理能力也不例外。

市面上有很多写给大人看的时间管理相关书籍，却很少有写给孩子看的。其实在小绿看来，孩子比大人更需要进行时间管理能力的培养。因为当你变成大人后，事情只会更多，等到那时再从零开始学时间管理，恐怕会非常吃力，而且年纪越大，坏习惯的顽固性就越强。

前不久，一个美国妈妈给我安利了一本专门写给小读者看的时间管理书籍——《See You Later, Procrastinator》(拖延症再见)。

我买来仔细看了全书，真的很不错。很多道理跟我之前研读的一些写给大人看的时间管理书籍是相通的，只不过在这本书中，作者用非常童趣的方式，把道理讲给小读者听。

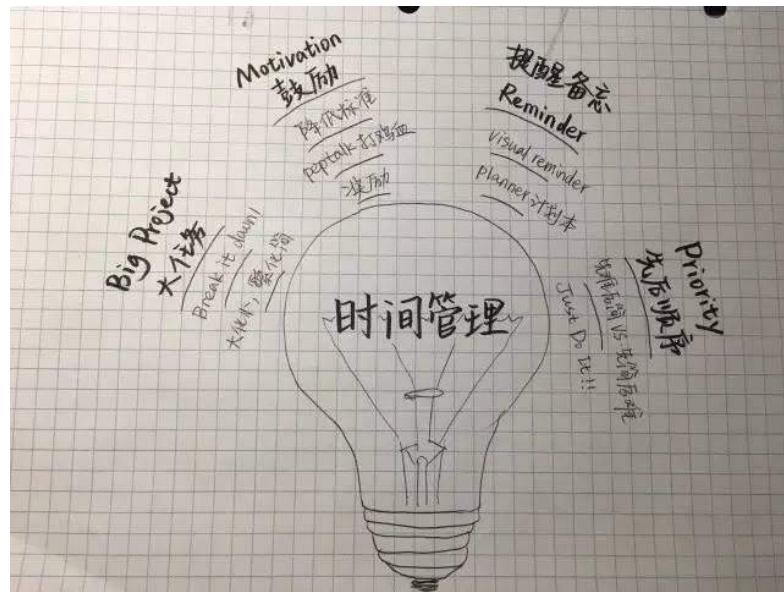
这本书中讨论的不只是时间管理的问题，还详细介绍了其他一些孩子日常生活中会碰到的管理问题，比如：如何保持房间整洁。今天我们就只重点来看一下时间管理方面的内容。



首先跟大家说一个好消息：这本书是有 kindle 电子版的，可以在美国亚马逊网站上 (amazon.com) 购买到，有兴趣的朋友们可以买来读一读。虽然是全英文的，但是因为

是写给孩子看的，所以还是比较简单易懂的。

先上一张小绿看完书中讨论时间管理的内容后，做的读书笔记图：



阶段性奖励至关重要

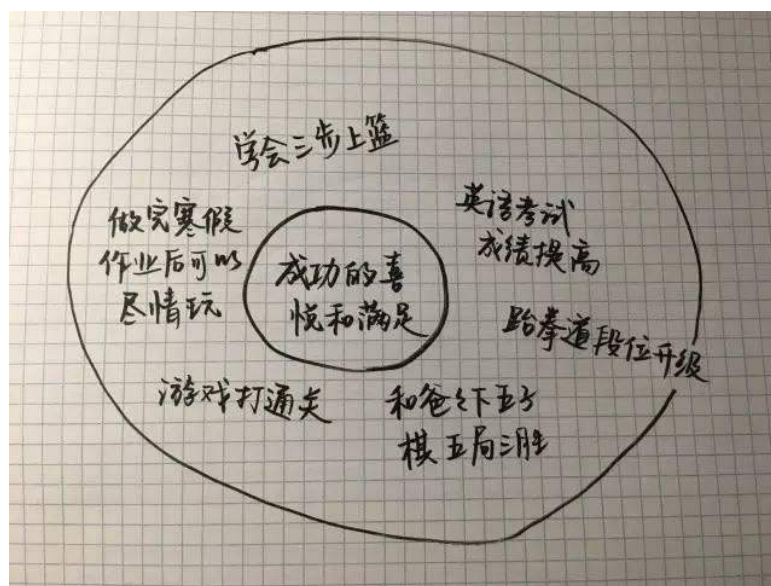
对于所有拖延症（包括小绿本人）来说，最难的莫过于迈出第一步。为什么我们总是无法开始一个任务呢？除了懒惰以外，还有很大一个原因是完美主义在作祟。

有的时候我们过于追求完美，以至于如果没有把握能把一件事做得尽善尽美，我们就不想要开始。然而一件事情拖得越久，你能够把它做得完美的可能性就越低，那么你就更不愿意开始。这样的恶性循环，是很多小朋友还有大朋友犯拖延症的一个原因。

所以每次要开始一个任务前，take a chill pill，冷静一下放轻松。不要想这个任务要多久才

能做完，怎么样才能做得完美。对自己说：我先来做一会儿，20分钟，10分钟，哪怕是5分钟，都行。最重要的是，现在就开始，而不是等到你觉得“完美地准备好了”以后才开始。降低心目中的标准，不要一开始就奔着完美去，而是在做的过程中慢慢靠近这个目标。

如果孩子不是因为太过追求完美而迟迟无法开始任务，要怎么样才能说动他们呢？这个时候就需要来点精神喊话 pep talk 鼓舞士气了！引导孩子回忆某一次成功的经历，可以是球场上绝地大反击的一次补射，可以是玩游戏刷新纪录，或者是成功挑战了一个新的尝试，可以利用思维导图中的圆圈图(circle map)来做这一步。



让孩子口头描述一下当时的那种喜悦与满足，趁机点题问孩子：成功的感觉是不是特别棒？得到孩子肯定的回答后，这样点拨他们：如果我们把任务清单上的一件事情做完了，也会感受到相同的满足和喜悦。当你觉得无法开始，或者虽然开始了但是觉得坚持不下去的时候，回想一下这种喜悦与满足。

打完了鸡血，确保了开始任务的积极性，还需要让孩子自主选择一些合理的奖励作为完成一个任务的犒劳。小绿喜欢把奖励分为两类，一个是在完成任务的过程中为了劳逸结合的阶段性奖励，另一个是在完成任务后的事后性奖励。

阶段性奖励可以很随意，甚至不一定非得是物质上的奖励。可以是一个 5 分钟的休息时间，可以是和爸妈的一个击掌或者拥抱。熟悉番茄工作法的朋友们都知道，番茄工作法就是【工作 25 分钟+5 分钟奖励时间】的模式。对于年纪小的孩子来说，专注学习 25 分钟可能还是太久了，可以酌情缩短这个时间，增加休息次数。

事后性奖励则必须是能让孩子心动的，最好由他们自己来选择，但也不能坐地起价。可以先给孩子一些你能接受的选项，下面这些选项，家长们可以作为参考来看看：

- 看一部喜欢的电影（哪怕已经看了很多遍）
- 给你喜爱的体育活动置办新装备（e.g. 新球衣、球鞋）
- 和家人外出游玩（e.g. 公园、博物馆）
- 去朋友家玩（尤其是那些平常不容易见到的朋友）
- 获得一些在家里的特权（e.g. 在床上吃早餐）
- 让妈妈做一顿饭全是你喜欢吃的菜

时间计划，简洁为上

谁都有健忘的时候，我们的大脑应该从对琐事的记忆中解放出来，更多地用来思考问题，解决问题。怕忘记自己该做的事情、该交的作业？两种方法来帮助你提醒自己：视觉提醒 (visual reminder)和计划簿(planner)。

视觉提醒听起来很高大上，其实都是一些我们最熟悉的土办法。比如在手掌上写你必须记得要做的事情，因为你肯定会看到你的手。如果嫌这个方法不够卫生，你可以在手指或者手腕上系一根细绳子，看到绳子你就会想起来你为什么要绑这根绳子。如果做这件事情的地点是固定的，你还可以在做事地点贴便签条来提醒自己。比如在冰箱上贴便签条提醒自己睡前喝牛奶，那么你每次经过冰箱都会看到这个提醒。

为什么推荐这些土办法给孩子呢？因为孩子不像我们有智能手机这么强大的工具，有那么多效率管理的 app 可以选择。而且小绿觉得孩子更适合土办法，因为它们直观、简单，便于实施。

Planner 计划簿对我们大读者来说肯定不陌生了，很多人在工作还有生活中都会使用到计划簿。最常见的是周计划簿 (weekly planner)，以周为单位，记录每天要做的事情，并且做周小结。



但值得注意的是，planner 弄得不好可能会变成一个巨大的累赘。曾经小绿也痴迷于购买各种计划簿、手账，追求把周计划做得美观，哪怕没有什么待办事宜，也要硬塞几个进去，还要贴上符合主题的贴纸。总之就是费时费力，本末倒置。计划簿是为了方便你分配、组织各项活动时间的，而不是用来浪费你的时间的。日子是过给自己看的，计划簿做得好不好看，我觉得根本不重要，相反跳出这个迷思，才能更好的把计划簿运用起来。



告诉孩子，像这样简单记录一下就行了，不需要其他过多的装饰。如果任务完成后确实有空

闲时间，孩子可以装饰自己的计划簿，作为一个兴趣爱好。

写周计划的时候，我喜欢用铅笔，因为计划永远赶不上变化。这些事先做好的安排总是会因为实际情况而再做微调，这时候用铅笔写上去的计划就很容易修改。而且计划便于修改也有利于降低我们的压力值，设想一下，如果你的计划是设计得漂漂亮亮很难修改的，万一实际情况没有按照计划那样发生，是不是让人觉得很沮丧？

除了纸质的 planner，现在有很多手机 / 平板应用也有这样的功能。推荐给大家一款专门针对孩子设计的 planner 应用：kids week planner。



这款应用比较适合年纪小的孩子。应用里已经内置了一些日常生活中会出现的事件：吃饭、洗澡、上学、玩游戏，直接点击相应的图标，拖拽到你想要的日期就行，点击事件还会有萌萌的音效。除了这些常规事件，孩子还可以通过添加照片或者文本的方式，创建属于自己的特别事件，并添加到周历当中。这款应用能帮助孩子安排自己的一周，并学习 routine（日常规律）。

Priority-优先顺序

长长的任务清单，是先开始做最难的任务，还是先开始做最简单的任务呢？

先开始做最难的任务，那么剩下的任务都会显得很轻松。先做最简单的任务，就容易展开工作，很快尝到收获的喜悦。所以答案显而易见：不管是最难的任务还是最简单的任务，just do it! 现在就开始，无论选择谁，都是成功的一半。

Break it down (大事化小，繁事化简)

当某一项任务非常耗时复杂，想要一鼓作气把它做完往往不现实。这时候就需要把这个大任务分解成几个小任务，或者几个步骤。每次只着眼于其中一个任务或者步骤，专心去完成。

举个例子，最近恰好是美国小学的 Black History Month，美国非裔历史学习月，高年级的学生总免不了要做相关的研究 / 读书报告。假如有一个大任务是做一个关于马丁·路德·金的报告，那么首先我们可以先把这个大任务分解成：查找资料—研究资料—设计海报 / ppt—练习报告演讲内容，这样四个分级任务。如果这样分完还是觉得分级任务依然很庞大，可以再继续分解成更小的任务 / 步骤，直到任务细分到你有信心能在短时间内完成。

区分需求和欲求

小绿经常和家长们交流育儿经验，我的好几个学生家长不仅自己事业有成，带孩子也带得有声有色。这里有几点我总结的小建议分享给各位爸妈：

1、以身作则

最好的教育就是言传身教，如果你自己能成为一个有良好时间管理概念的父母，那么你的孩子也会耳濡目染。

2、判断需求和欲求

孩子处理不好各类事情之间的轻重缓急，是因为他们还不会分辨什么是自己的需求(what I need)，什么是自己的欲求(what I want)。

当孩子还小的时候，家长就可以试着将自己如何区分生活中的需求与欲求讲给孩子听：“我也想看一会儿电视（欲求），但是我得先把碗洗了（需求），因为如果等会儿再洗，污垢就会很难清洁。”

等到孩子大一点了，甚至可以跟孩子玩游戏来判断什么是需求，什么是欲求。随便讲一个事物，让孩子说说这个事物对于他来说是需求还是欲求。比如吃午饭是需求，吃冰激凌就是欲求。当孩子判断某样事物是欲求时，试着让孩子想想在什么样的情况下，这样事物会变成需

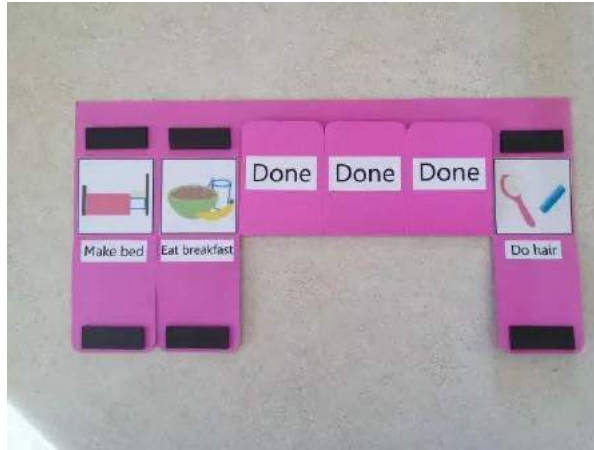
求。例如前面提到的冰淇淋在什么情况下会变成需求呢？

3、帮助孩子建立日常规律(routine)

规律的生活节奏让孩子有安全感，他们喜欢知道自己什么时候有机会去公园玩，什么时候可以看最喜欢的电视节目，这样生活中每时每刻都有值得期待的小幸福。

对于比较大的孩子，可以跟孩子共同制定生活作息表。对于年纪还小的孩子，就需要依靠一些视觉上的提醒。在网上搜索 kids routine chart 会找到许多有意思的方法，下面几个图借花献佛给大家参考：





4、树立时间观念

每隔半小时到一小时，孩子需要自我检查、总结一下，现在这个任务进展得如何，效率是否过关。对于还不会读时间的小朋友，可以在钟面上用不同的颜色区分不同时间段，来教授不同时间有不同的任务这一概念。

5、排除外界干扰

影响孩子学习效率的干扰因素分为两种：内在干扰和外在干扰。外在干扰指的是外界环境中存在的干扰因素：声音嘈杂、房间凌乱没有地方学习、光线不够充足等等。

内在干扰指的是引起孩子效率低下的自身因素。例如孩子无法延迟满足——做作业做到一半想看绘本，就立刻跑去看绘本了。排除内在干扰比排除外在干扰难得多，需要长时间的训练与巩固。

在这里想再次给各位大读者、小读者安利一下番茄工作法。我本身也是个注意力不够集中的

人(强烈怀疑自己有 ADHD),常常一件事情做了一半就跑去做别的事情。但是通过番茄工作法的训练,半途而废的情况改善了很多。

怎么做的呢?首先番茄工作法的基本原理就是在一个番茄钟(通常是 25 分钟)的时间内,只专注做同一件事。如果期间开了小差,想要去做别的事情,则视为一次中断。每次中断出现时,记录下来中断的原因,每一个番茄钟结束后,统计一下中断次数,并分析一下原因,以此自诫,争取下次做得更好。经过这样反复的训练,我在番茄钟工作时间内的中断次数得以慢慢减少。

战胜拖延之前,先管理情绪

文 | 彩色斑马

“马上就.....”

“一会儿再.....”

“我明天一定.....”

你不停地催,孩子却“光动口不动手”,一直拖延?这事怎么破?心理学家建议家长

“三步走”,在心理技术层面双管齐下,标本兼治孩子拖延,你可以试试。

第一步：了解拖延的原因

如果医生只知道病人头疼，是没法开药治病的，只有了解到头疼的原因——两天没吃饭、磕在门框上了、感冒发烧……才有可能对症下药治愈病人。同理，孩子拖延的原因也不尽相同。只有了解原因，才能有效破解孩子拖延。比较普遍的原因有这些：

原因 1：恐惧

著有《拖延心理学》的美国资深心理咨询师简·博克认为，“拖延的毛病，既非恶习，也非品行问题，而是由恐惧引起的一种心理综合症”。如果孩子对 TA 不擅长的事缺乏信心，不知从何下手，又害怕失败，就会产生逃避心理，拖着不干也就顺理成章。

比如，收拾玩具，面对一屋子混乱，孩子可能觉得这任务困难得吓人，不知如何开始。再比如，练琴，尽管孩子挺感兴趣，但因为 TA 演奏得不像 TA 想象得那么好，为了避免面对现实的痛苦，TA 就可能倾向于拖延。

原因 2：无聊

如果孩子不了解做一件事的目的，而这件事又费时费力，TA 当然会不想做。

但孩子很难对抗家长的意志、拒绝家长的安排，所以只能退而求其次——拖延。

原因 3：习惯于依赖

很多家长嫌孩子做事慢、做不好，还不如自己上手，“速战速决”。

长此以往，日久天长，孩子就形成了强烈的依赖心理和习惯，衣来伸手、饭来张口，凡事有人“侍候”、“代劳”，对自己的事就缺乏参与感，习惯性地等家长“解围”。

原因 4：缺乏自律能力

认真完成作业的成就感并不是即时反馈的，但玩游戏、看电视却能获得即时乐趣，相比之下，当然吸引力更大。

原因 5：“时间有的是”

很多孩子对时间缺乏认知，如果事情不紧急，就很容易拖拖拉拉、不紧不慢，或者过度追求完美，对细节过分离琢，造成拖延。

第二步：在心理战场打败拖延

正如之前所说，拖延并非天性懒惰，也不单纯是缺乏日程安排及时间管理技巧造成的，拖延是有着深刻心理基础的行为。

长期的拖延，和惭愧、内疚、焦虑等内在感觉是密不可分的。

一个人能否达成目标，心情和情绪会发挥很大的作用，消极情绪会削弱意志力，让人有心无力。因此，战胜拖延，首先要从“修复情绪”开始。

心理学家建议用以下 3 种“思考方式”修复情绪，在心理战场打败拖延 ——

1、“同情自己一下”

美国波士顿的临床心理学家克里斯托弗·哲莫博士说，“同情自己一下下能改变你的一天，同情自己一些些能改变你的一生。”

孩子并没有你想的那么没心没肺，他们跟大人一样，可能会因为拖延获得暂时的乐趣，但乐趣过后，同样会自责、焦虑。

这时候，任由惭愧、内疚、焦虑压垮自己，只会让事情更糟 —— “反正都 9 点了，还没写作业，干脆不写了，玩到睡觉吧。”

所以父母一定要教会孩子原谅自己、善待自己 —— 就像对待自己最好的朋友一样，“9 点还没写作业是吧？没关系，能写多少是多少，总比一点没写强。”这样做的结果是：孩子会明白，不拖延会让生活更美好。

2、和孩子一起 “时空旅行”

和孩子一起闭上眼睛想象，在你和孩子面前有两条时空岔路：一条是不拖延、完成任务，包括干净的房间、清新的味道、充裕的游戏时间、老师的表扬、优秀的成绩 等等；另一条是拖延、未能完成任务，包括一团混乱的屋子、很晚睡觉赶作业、鸡飞狗跳的早晨 等等。

通过 “时空旅行”，让孩子明白现在的不同选择，会在将来造成不同的后果。那个能让明天更好的选项，那么真实，TA 已经在想象中看到、感觉到了，那为什么不选它？

3、犯错是必经之路

《正在拖延的孩子》(《The Procrastinating Child》) 一书的作者瑞塔·埃米特认为，家长应该 “让孩子知道犯错是做好任何一件事的一部分”。 “孩子要知道，犯错是 OK 的，不完美和失败是有区别的。与此同时，父母则要避免把结果看得比过程还重要。”

此外，父母应更多注意孩子做了什么，而不要老注意孩子还没做什么，否则会蚕食孩子的信心。孩子每按时做完一件事，父母就可以在日程表上贴一个小星星，如果孩子收集了足够多的星星（比如三颗），就给予奖励。多赞美孩子的计划、打算，激励 TA 按时完成。

这 3 个修复情绪的 “思考方式” 对成年人同样适用，所以，一个从小养成了这种思考习惯的孩子，可以说是拥有了战胜拖延症的 “内功心法”，在今后的人生里也会对拖延有免

疫力。

第三步：从技术层面克服拖延

克服拖延症当然也有“战术技法”，下面几招可以试试：

1、找出路径和步骤

如果孩子面对的是收拾满满一地的玩具，或者几个小时的作业量，就很容易因为压力巨大开始拖延。

所以，帮孩子设定阶段步骤和里程碑很重要，如果 15-20 分钟就能取得一个小成果，孩子的努力能获得积极反馈，自然就有动力欢欣鼓舞地继续下去。

比如，不要说“清理你的房间”，而要帮 TA 定义每一步：整理床、收拾桌子等等。

然后让孩子专注在每件小事上，忘记其他，直到手头的事已经做好了——如果你正在整理衣服，就不要考虑收拾书柜的事。

慢慢地，家长也可以逐渐教会孩子怎样把一件事拆成多个小任务，逐一完成。这项“根据目标、制定计划”的能力会让孩子受益终生。

2、从简单的事情开始上手

启动项目通常都是最最紧张的时候，从最难的开始做，只会徒增压力和烦恼，一旦遭遇困难还会严重打击自信心。

所以，应该从孩子有把握的项目开始，让成就感和自豪感推着 TA 不断向前，一步一步，提升自信、能力和任务难度。

3、家长要试着 “放手不管”

如果你总是冲上去救火，孩子就会明白，拖延到最后一刻就能 “被解围”。

而且，“救火” 太过频繁，也等于在向孩子发送信号 —— 你不可能独自做好。这对孩子的自信心也是一种打击。

4、明确愿景

安排任务的时候，要花时间告诉孩子为什么这样做，有什么意义，回答 TA 的任何问题。

5、给孩子选择和自由支配的时间

如果孩子已经在规定的时间内完成了作业，家长又紧追着安排各种其他任务，孩子就会产生

抗拒心理，干脆故意拖延进度，应付家长。

如果你允许孩子做完作业看电视、玩游戏，孩子就会明白特权是伴随着负责任的行为而来的，而约束自己是为了更自由：优先完成 To do list，就会赢得更多自由玩耍的时间。

6、提早完成另有额外奖励

帮孩子设定一个 Deadline，提早完成的话，发放额外的奖励。

比如，你期望孩子 8 点上床睡觉，7 点 45 分 TA 就做到了，你可以说，我们可以再额外听一段故事了，因为今晚你这么早就上床了。最终，孩子会明白按时完成是好的，早早做完就更好了。

成为行动上的巨人

文 | 知乎用户 ZeroWWWWWWW

以前，我一直很好奇网络游戏是怎样使人长时间保持精神集中的，能不能把游戏中的一些原理应用在工作学习中，让工作学习也变得高效呢？

因此，我最近发明了一种自我管理的方法，我把它叫做“**成就商店法**”，只需要一个笔记本就能使用。

首先，我们来回想一下，游戏为什么会让人如此集中？主要说两点：

1、游戏里会把目标分成小块，游戏会告诉你接下来怎么行动，非常明确。

2、这些小目标完成后有相应的奖励，这个奖励当你完成目标时会立马发放给你，及时反馈。

通过这两点，玩家无需考虑太多，只要按着任务流程一步步来就能达成自己的欲望。做任务升级原本是枯燥的，但任务完成后会立马获得经验和金币，奖励可能还会随着任务次数递增。

但是在现实生活中呢？

1、**虽然有大目标，但做起来却无从下手**，甚至有时候不知道大目标是什么。比如谁都知道学好英语要背单词，但是要背多少呢？

2、**完成目标后，也不会有及时的奖励**。游戏里，我做完任务经验槽立马涨了一点，但背完10个单词，我却没啥感觉，反馈不及时、不明显。

所以，虽然不能完全像游戏一样，但我们可以设计一套机制，解决拖延，尽可能让我们多做一些能够长期提升自我，但回报不明显的事情。

这个过程应该是快乐的。我不太认同把拖延症归结于“自控力”不足，因为它往往伴随着负罪感，而这种负罪感，其实对于我们战胜拖延，并没有任何帮助。

所以，首先，**不必过度责怪自己**，我们本能地以为内疚和自责是我们对抗拖延症的朋友，我们从不怀疑充斥在成功学和励志小品中的口号——“想成功吗？那就对自己狠一点。”我们也觉得，自己之所以拖延，就是因为对自己不够严厉。但这种心理，只能让我们更加自责。其次，告诉自己，自己只是一个凡人，**了解自己意志力的限度**，接纳自己的不足，爱自己，是你重新积聚正能量的不二法门。

建立成就库和欲望库

好了，现在开始说我的“成就商店法”：

1、准备一个笔记本，推荐印象笔记。创建 3 个笔记，自命名，我把他们分别命名为“欲望库”、“成就库”和“成就账单”：



2、在“欲望库”里装着所有你想做的事情，写得越详细越好。

比如你是个吃货，喜欢吃可爱多，那你就写“吃一次可爱多”；你最近想买耳机，你就写“买ax35”；喜欢逛淘宝就写“逛20分钟淘宝”：



把每个欲望也标上价格，价格由实现欲望的成本而定，成本包括所消耗的人民币、精力以及其它负面影响。

比如，约一次电影需要消耗 40 人民币和 20 单位成就值的精力，那我“约一次电影”所需要的成就值就是 $40+20$ ；比如吃一次冰淇淋消耗的精力和金钱都不多，但却会导致发胖的负面影响，所需的成就值就高一点。



正在保存笔记到成就商店...



2、在“成就库”里写上你所有想完成的事情，越详细越好。

比如我在每日任务里，写上我要养成的好习惯；比如你想学好英语，那就把学英语这件事情

划分为很多个单元，细化目标。这很重要。就像这样：



然后，在“成就库”里，把你每一项成就标上成就值。当任务完成时，你就能获得相应的成就值，并在“成就账单”中记录成就值的增加以及当前成就值。



成就值就是成就商店里的货币。具体每项任务获得的成就值，需要根据事情本身的重要程度和难度而定。

3、最后，只需要在“成就账单”里做记录——**每完成一项成就，记录下获得的成就值，每实现一次欲望，记录下消耗的成就值。**

想去逛街？可以，请消耗一定的成就值，如果成就值不足，对不起，请先赚取相应的成就值。



正在保存笔记到成就商店...



看起来，这种方法很蠢，实际上，真的很有用。

这样做有什么好处呢？

首先，解决反馈不及时的问题。

背半小时单词，并不会让你的英语水平立马提高，无法及时给你反馈——就不能分泌多巴

胺。但成就值可以，成就值可以用来购买欲望，每当完成一项任务，获得的成就值就是一种刺激。

其次，解决目标不明确问题。

在列“成就库”的时候，我们就把大目标碎片化了，做到像网络游戏里一样，你每时每刻都知道自己在做什么。

再次，解决自控力不足带来的负罪感问题。

曾经，我会懊悔自己刷了半天微博，但用了“成就商店法”，刷微博是需要消耗成就值，哪里有成就值？完成任务换来的。所以，刷微博是我理所当然获得的奖励。就不要有任何负罪感，这是应得的奖励。

最后，养成习惯。

在每日任务中，写上自己想养成的习惯，设置成就值回报。每天不费太大力气就能拿成就值。

及时反馈评价，有助长久坚持

“成就商店”还有升级玩法。比如，为了激励我自己早期，我设置了“连续早起奖励”，像这样：



同样的道理，“欲望库”中的价格也可以设置成梯度的——**吃第一个冰淇淋，消耗 20 成就值，但吃第二个，就要消耗 30 成就值。**

为了保证学习、工作更高效，还可以把它和“番茄工作法”联系在一块(学院君注：“番茄工作法”指选择一个待完成的任务，将番茄时间设为 25 分钟，专注工作，中途不允许做任何与该任务无关的事，直到番茄时钟响起，然后在纸上画一个 X 短暂休息一下(5 分钟就行)，每 4 个番茄时段多休息一会儿)，每完成一个番茄，可以获得一定成就值，且奖励随着连续完成的次数增多而增多。就像很多游戏一样。

如果还担心完成的质量问题，比如听半小时听力，如果效果不好，可以再补个“**评价系统**”。

完成任务后，进行自我评价，如果完成质量不高，只能获得 50%的成就值。

巧用思维导图，真正战胜拖延症

文 | 少年商学院新媒体部

在学习的时候总是爱拖延：写作文时，容易被一堆杂事干扰；背诵英语前得先上个网、听听歌；解数学题前，因为害怕做不对而迟迟不敢下手……或者干脆选择不管作业，去打游戏去了……

一些家长为了让孩子克服拖延症，到处咨询专家，寻找良方。不过，有没有想过，让孩子自己乐此不疲地解决这个问题呢？

有一群孩子，就巧妙地使用思维导图这一工具，不仅帮自己重新管理时间，还有效地克服了拖延症。相信看完会对大家有所启发，也可以让自己家孩子动起手来。



第一步

总结原因，找出“病症”

放在时间管理上，八种思维导图中的圆圈图（Circle map），是最直接的可以拿来运用的。

顾名思义，把想要分析的主题放在最中间，如拖延症，然后把造成拖延症的原因，写在外面的圆环上，能让孩子快速弄清楚自己的问题所在。

来自深圳的 11 岁半的 Hannah，就自己的拖延症画了圆圈图：

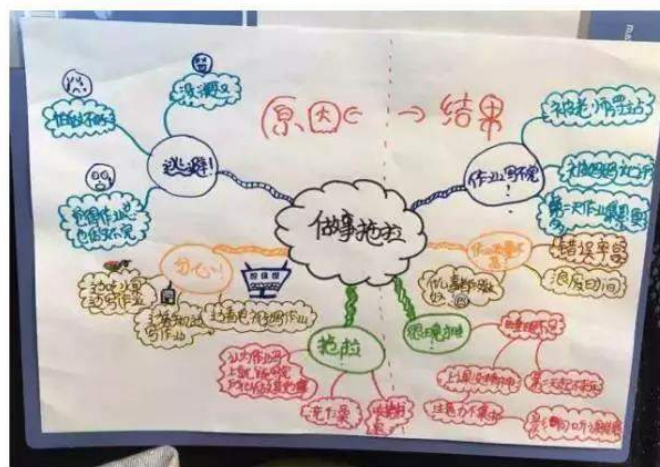


比起圆圈图，多重流程图（Multi flow map）能帮助孩子们分析因果关系，下图左边是原因，右边是结果：

因，右边是结果：



因果关系也可以通过树状图 (Tree map) 来表现。总而言之，不同思维导图是可以灵活切换的，视孩子的兴趣而定。来自辽宁沈阳的 11 岁半的 Summer 就画了树状图：



来自广州的 9 岁半 zivi，就用了头脑图来总结时间是如何在不经意的坏习惯中流逝的：

哪儿了：

时间	活动	时间	活动
6:00 a.m.		6:30 a.m.	
7:00		7:30	
8:00		8:30	
9:00		9:30	
10:00		10:30	
11:00		11:30	
12:00 p.m.		12:30 p.m.	
1:00		1:30	
2:00		2:30	
3:00		3:30	
4:00		4:30	
5:00		5:30	
6:00		6:30	
7:00		7:30	
8:00		8:30	
9:00		9:30	
10:00		10:30	
11:00		11:30	
12:00 a.m.		12:30 a.m.	

来自广州的 12 岁半的张乐然详细地记录了周末的每一个小时，由此，他发现自己从起床到

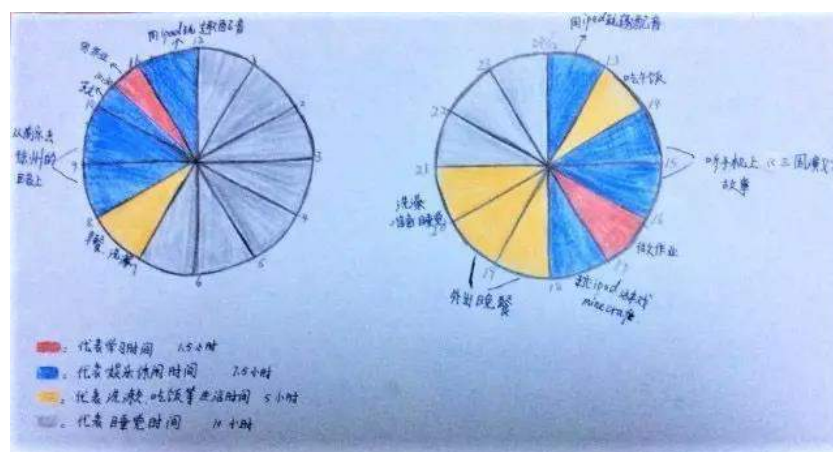
吃早餐居然花了两个小时！回想一下才发现，原来自己一直是个“起床困难户”呢：

时间	时间	活动
早上	7:00~9:00	起床、吃早餐
早上	9:00~10:00	做英语作业
早上	10:00~10:30	做数学作业
早上	10:30~11:30	上作文课
早上	11:30~12:00	阅读书籍
下午	12:00~1:00	吃饭
下午	1:00~2:00	坐车去少年宫
下午	2:00~4:30	在少年宫学武术
下午	4:30~5:00	坐车去太古包
晚上	5:00~7:30	欣赏展览
晚上	7:30~8:30	吃饭
晚上	8:30~9:00	散步欣赏夜景
晚上	9:00~9:30	回家
晚上	9:30~10:00	洗澡 睡觉

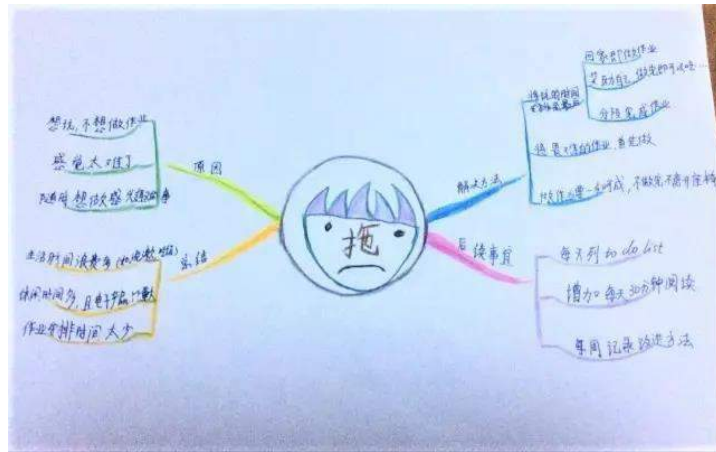
同样地，一些擅长绘画的同学，就把时间表变成时间盘，比如来自福建福州的 12 岁半黄若珊就用画图代替列表，其实效果是一样的：



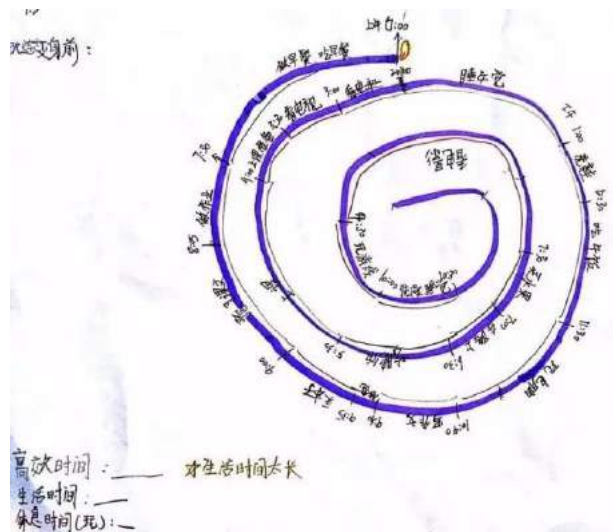
来自江苏的 8 岁半的蔡君宸也是用饼状图代替时间表，他还以不同颜色区分自己的活动，比如红色是学习时间、蓝色是娱乐时间、灰色是睡觉时间、黄色是生活时间：



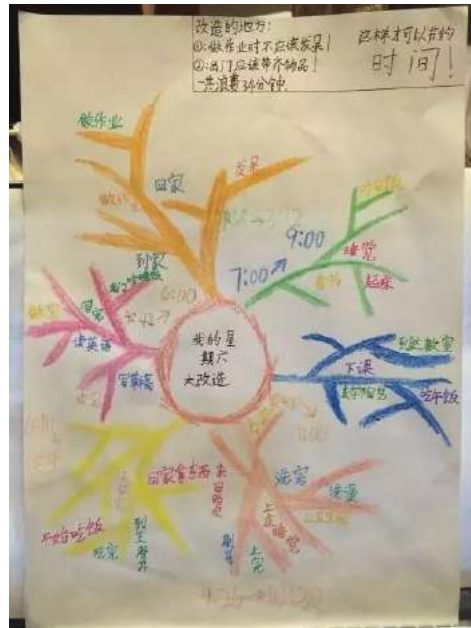
通过记录，他对自己的拖延原因有了进一步的理解，并用头脑图把自己的心得画出来，分别就原因、解决方法、总结和后续事宜作了一番清晰的计划：



来自无锡的 13 岁半的陈美婧, 就用了一个圈中圈来表达自己的时间分配, 让人一目了然:



来自成都的 10 岁半的 Sabrina, 就用色彩斑斓的头脑图画出了自己的一天, 发现了自己的两个弊病: 1、做作业爱发呆; 2、出门没有带好物品。因为这两个缺点, 居然浪费了 40 分钟:



第三步

拆分并优化任务，制定时间表

观察完自己花时间的规律后，就可以开始改造 24 小时了，也就是制作最符合我们需求的 TO-DO-LIST (待做事项)，它的优先级顺序是，**必须马上做 > 必须做，但可以晚一点 > 可做可不做。**

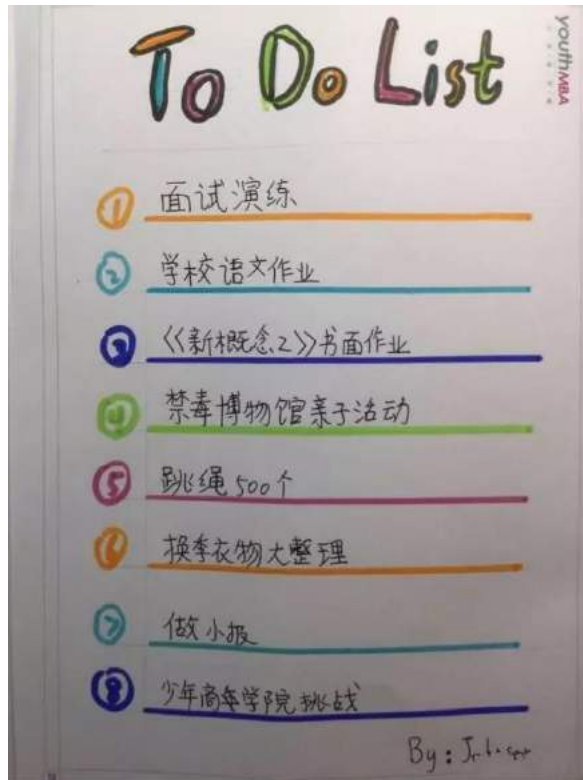
比如下面这张图里，前面打了×号的事项，就是我们判断之后，觉得价值不高、相对次要的事情。



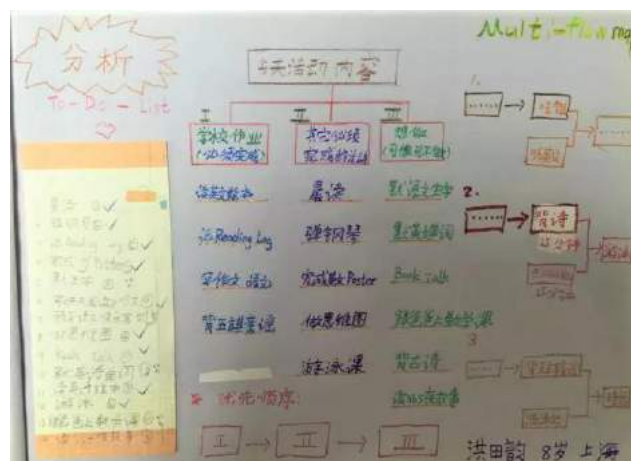
比如下面这张图，把筛选过后的所有事项作了先后排列。



比如 11 岁半的李厚行，他就用最简洁的方式，明确列出了自己要干的几项任务：



来自上海的8岁半的洪田韵,重新梳理自己一天24小时内应该完成的所有事情,分成了“**学校作业(必须完成)**”、“**其他必须完成的活动**”和“**想做,可做可不做**”三项,并排了优先顺序:

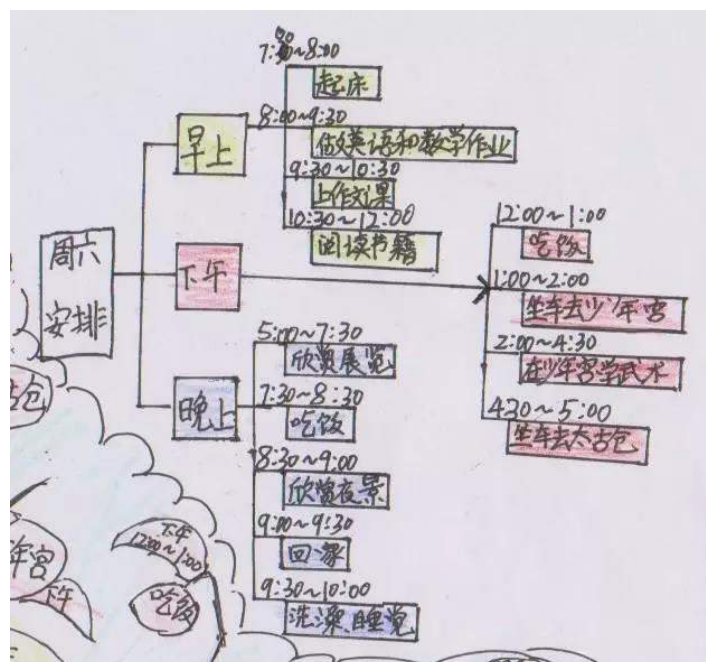


来自广东茂名的11岁半杨舒婷,则用头脑图来制定时间计划,分为早上、中午、下午、晚

上四段时间来设计，每一段时间完成不同的任务，而且还将任务做了编号，用于提醒自己做了多少事，还有多少事要做的：



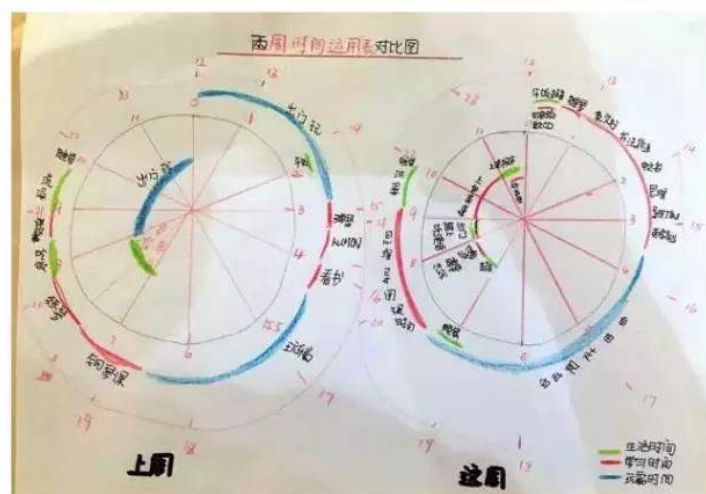
刚才提到的“起床困难户”张乐然同学，在最适合分类的树状图的帮助下，重新整理出一个更高效的时间表，这一次，他把省下来的时间用来晨读：



来自广西南宁的 12 岁半的马梓焜，不仅用头脑图做出了一份超详细时间轴，还顺便标注了自己的练琴、阅读计划，看起来真是赏心悦目：



来自上海的 7 岁半的朱禹豪，把时间改造前后各一周的效率做了对比，发现，第二周的高效时间提高了整整一倍！



来自上海的 10 岁半的王子萌，就用流程图把自己的时间顺序画了出来，还提醒自己要“严

格遵守规定”：



精力充沛，提高时间利用率

管理精力的三个秘诀

文 | 大J，坐标纽约的全职妈妈

刚进入 2017 年，大家都在做年度计划，这就一定会涉及到一个“时间管理”的问题。这也让我反思，其实，关于“时间管理”，大部分方法，大家都是知道的，那为什么总是做不到呢？这就涉及到了另一点关键词——精力管理。

很多家长一定深有体会，即使当我们有时间，很多情况下，我们也不会去完成之前制定好的计划的，因为**这种时候，我们的精力、“血槽”都已经空了，只能是心里想想，从来都没有力气去完成。**所以今天，我就和大家分享一下我自己精力管理的心得。

区分“积极”休息和“被动”休息

带孩子这件事，本质上是非常有欺骗性的，很多人都会觉得全职妈妈嘛（或者是职场妈妈们周末放假），不就是“歇着”——虽然我们每天干的事情，看上去确实就像“歇着”：购物买菜，带孩子上补习班，陪他们去这里玩、去那里玩……

但只有自己带过孩子的才会知道，真的这样一天下来，精力消耗也很大，常常是到了晚上，孩子睡了，我们唯一想做的也就是“葛优躺”了。但很多时候，我们会发现，这样反而越休息，越累。

这是因为我们这样的休息，是“被动”的，想要真正恢复精力，需要“积极”休息。

最简单的“积极”休息就是转换场景，这对于全职带孩子的妈妈来说，尤为重要。因为我们全天都是和孩子“捆绑”在一起的，如果不注意“转换频道”，很容易就变成越休息越累，什么都不想做的状态。

我提倡的“积极”休息，就是去找点别的事情，我的调节方式就是运动。不那么爱动的妈妈们，发展一个兴趣爱好，比如画画，比如烘焙。

当我们跳完一场操、画完一幅画，烤出一个蛋糕，这个过程中我们全情投入，暂时不考虑孩子、工作、家庭的事，这就是在放松；而当我们做成这件事时，**这样的小小成就感也会给予我们很多正向反馈，激励我们愿意去做更多，这一切比躺着更有助于恢复精力。**

远离情绪黑洞

作为家长，有时不是身体累，而是心里累，心里烦。有时明明其实是有精神的，但就是不想做任何事了。这就是“情绪黑洞”，烦躁的情绪，本身会耗掉我们很多精力，而情绪黑洞会吞噬我们做事的干劲。

我自己在这方面是深有体会的。我是个特别感性的人，以前有朋友过来和我吐槽抱怨，我真听完，帮忙开解，但在朋友离开后，我自己就陷进了这样的情绪。其实仔细想想，抱怨的事永远在那没有解决，而且有个开头，大家都会加入进去抱怨，然后每个人身上都沾染了这些负面的情绪。

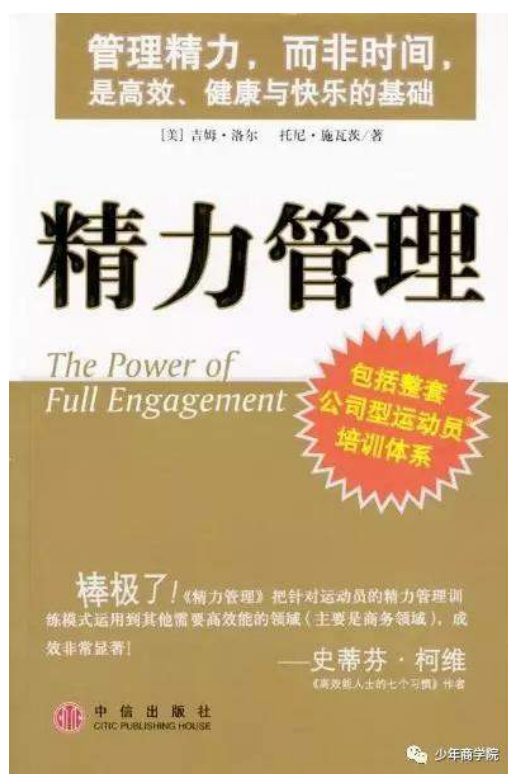
当我意识到这是自己性格的局限性，也就是说，我是无法很快很好地做“抽离”后，我做的就是尽量远离这些负面情绪。我去关注一些更加积极健康的信息，比如我以前加入过“健身打卡群”、“早起群”，**不断认识一群爱美、爱生活、想变好的积极能量的人时，我们的情绪就会不自觉地被感染。**

情绪是有感染性的，如果我们没有强大到可以自如控制自己的情绪。那记得多接触正面情绪，远离“情绪黑洞”。

养成习惯，节省精力

很多人都会很惊讶，我一个人在家全职带孩子，同时一直在写文章，一定是每天的时间分配

得特别合理。一开始，我也这么以为的，但后来，我在一本名叫《精力管理》的书里看到这样一句话，深以为然：“如果你在每次做某件事之前，都需要先思考一下，那么，你很可能无法长久坚持地去做这件事。”



我每天写文章，就是趁着女儿休息的时候，这样一种习惯逐渐就变成了条件反射，似乎一切都是那么自然而然，自然到我都不曾想过大家的提问，“你哪里来的时间？”如果一个人每天都需要花时间去思考——“接下来这个时间段，我要做什么？”，这个思考本身就会消耗脑力和精力的。

举个我跑步的例子，之前有段时间，我每天早晨都会和女儿去中央公园跑步，一直坚持了一年。最近，因为我跑完马拉松，想换一个锻炼方式，就计划每天晚上跟着视频做力量训练。但才坚持不到两周，我的运动计划就停滞了。

因为每天晚饭后，我都在做选择——现在时间还早，要不先看一会书吧？要不刷刷公号吧？.....等到再想运动时，就会有更多的挣扎和借口——时间不早了啊、挺累了啊.....于是常常就放弃了。

有人说，“优秀是一种习惯”，现在想想真的就是这样。当我们可以形成在固定的时间去做固定的事后，我们就可以减少很多在“做还是不做”、“做什么”的思考，这样就能把精力集中在真正关键的事情上。

永远不要高估了自己的自控力，永远不要给自己机会去进行这样的内心对抗，从现在开始，培养一些优秀的习惯。

记得我 28 岁时，曾在自己的 MSN space 里写下了这样一句话，“永远年轻，永远热泪盈眶，永远在路上”。我不怕容颜变老，但我怕的是心态衰老，而于我，折腾、挑战、尝试新鲜事物，就是让我时刻保持对于这个世界的好奇心，对生活的热情。

每个人想要过的生活不一样，每个人喜欢的状态不一样，并不是每个人都需要做总经理，也并不是每个人都需要像我这样。但最关键的是，我们要学会喜欢和接纳自己现在的状态，最怕的是“又懒又贪”。

如果你不喜欢自己的状态，如果你也想做更多，那不妨和我一样试着改变。只要你想，任何时候开始改变都不晚。行动起来，这才是最关键的！

偶尔也要浪费时间

文 | 少年商学院新媒体部

生活在快节奏的商业社会,我们每天都在和各项工作任务打交道,对大部分人来说,“工作”甚至是“不停地工作”已经成为了生活的主题。

早在上个世纪,美国一个经济学家就掐了一次表,得出那里的钢铁厂工人把铲子插进去,再抽出来所需的精确秒数,从此,怎样最大限度地提高时间效率就成了美国,乃至全世界职场上追求的圣杯。

但心理学家和神经学家们追求的可不是单位时间的利用,他们用严谨的数据告诉我们:浪费时间能提高你的创造力,即使是上视频网站观看各种幽默但毫无意义的视频短片,也有助于你做出算术题目。

创造力来自留白时间

“工作时通过上网浏览网页进行放松的人,比那些不这么做的人效率高出 9%,” 2012 年,美国加利福尼亚大学心理学教授乔纳森·斯库勒与他的博士生本杰明·贝尔德发表了一项题为《灵感来自开小差》的研究,“完成简单的不相干的任务会使脑子开小差,这也许有助于创造性问题的解决。”

斯库勒做了一个名为“不寻常用途的任务”的实验,要求实验测试者为一个普通的物件

找出尽量多的不同用途，答案越独特，说明其创新能力越强。

在完成了一份起点测试题之后，测试者被分成几组，分别留出 12 分钟时间，进行内容各不相同的“创新孵化”。在这段时间里，有一组要完成比较难的记忆性任务，有一组要完成教委简单的记忆性任务，其间允许思想开小差，还有一组完全放松休息，第四组则根本没留出这段孵化时间。

结果表明，被交给简易孵化任务，大脑得以开小差的测试者，创新能力指数提高幅度最大。“这项研究最惊人的结果，在于完成简易任务其实比什么都不做更好，”斯库勒在论文上写道，“我对此最好的猜测是，**如果你在做一项不太难的事情，将把原本长时间的思考切成很多段，这就有点像将炒锅里的食物搅拌翻炒，让人们不至于陷在某个节点上，从而涌现很多不同的思想火花，这种联想过程将孵化出创造力。**”

荷兰的心理学家也做个类似的实验，他们向实验测试者们提供一张有关汽车特性表的清单，这些特性包括优点和缺点，然后要求测试者们评估这些汽车的质量。一组测试者在评估前需用 4 分钟来回忆他们了解到的这些信息，另一组在这 4 分钟期间，则要执行一项“开小差的任务”，回忆的过程被阻断，结果，执行了“开小差任务”的测试者所做的判断最佳。

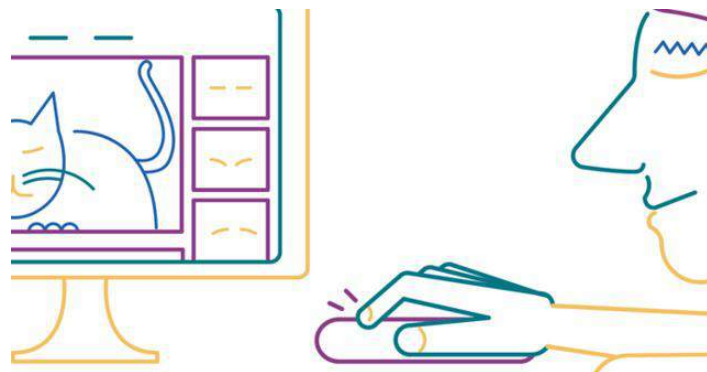
分散注意力的最好办法

那么，如何最大限度地利用好你浪费的时间？心理学家们建议我们，如果对婴儿感兴趣

的话，那你应该随机地观看视频网站上的婴儿视频，而不是你朋友们贴在 Facebook 或微信朋友圈的婴儿照。

“你所需要的转移注意力的事情，应该和你想要无意识地处理的事情八竿子打不着才好，” 美国卡内基梅隆大学的心理学学生詹姆斯·伯斯里说，“如果你要大脑无意识地解出一道数学题，最好做点完全不同的事情来分散注意力，比如打网球，而非类似的事情，像玩空间拼图游戏。”

“如果人们在工作期间休息时刷朋友圈，就会变成与己有关的体验，他们看见有人度假的相片，就会想，‘为什么不是我呢？我也想度假啊。结果可能越来越走神。’”



人们或许需要找到更合适的分散注意力的方法，企业家雅克·哈布拉看到了这其中的商机，想通过构建一种理想的走神方法而从中谋利。他所创的企业正在研发一种应用软件，它能向人推荐积极而富有启迪性的影像图片，告诉它你感兴趣的内容类型，如体育、动物、自然、幽默等，它就能播放一组短片和图像。既尊重了人的主观爱好，又霸占了人们极大的选择权。

需要注意的是，这种浪费得有时间和次数的限制，以防止人们陷入焦躁工作的另一个极端——享乐主义。哈布拉就建议我们，合理规划自己的工作节奏将让我们更好地完成任务，换句话说就是——慢是为了更快。

睡眠催化创意，3 个建议让睡眠高质又高效

文 | 张华，少年商学院创始人

睡觉这件事情，就像吃饭一样，是件大事。有句俗语叫做，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。那么，如果有一个人，长时间不睡觉，会发生什么事情呢？

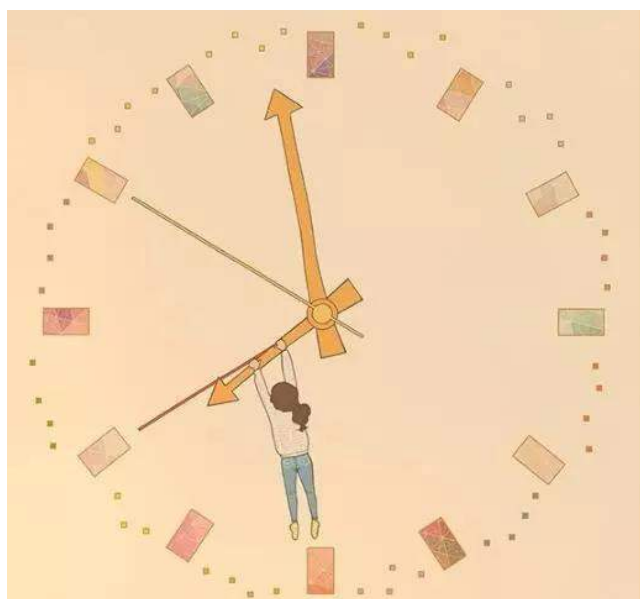
1965 年，美国加州一位名字叫做兰迪·加纳德的高中生，持续 11 天不睡觉。他拿自己做实验，想看看会发生什么。到第二天的时候，他的眼睛就停止了聚焦，随后丧失了通过触摸鉴别事物的能力。第三天的时候，他变得焦躁而且笨拙。**到最后三天的时候，他已经完全不能集中注意力，短期记忆也出现了问题，而且还出现了幻觉。**

千万不要去做这种实验。这位美国中学生做实验的最后几天，是有医生陪同的，也到了人体的极限，如果再持续下去，死亡可能就会发生。前不久有一个新闻，说一个学生经常熬夜，在自己的房间偷偷玩手机，凌晨两三点才睡觉，然后早上七八点又要起来上学，结果被确诊为脑萎缩，这可是老年人才有可能患上的病。

没错，不管上几年级，熬夜学习的坏处比好处要多 1000 倍，本想通过熬夜让自己对学习内容理解地更好，但效果正好相反，第二天在课堂更难掌握学习内容。最终，不得不

在晚上重新自学，然后形成了一个恶性循环。

现代医学实验都表明并且建议，成年人每天需要 7-8 小时的睡眠时间，青少年则需要 10 小时。



但有的同学说，这些道理我都懂，老师和爸爸妈妈也一直在强调，但有的时候，我要小升初，中考，完全不熬夜是不可能的。有没有什么办法，可以保证我的睡觉时间和质量，但是又让我的学习效率提高一些？或者说，大家老是说，挤时间、挤时间，到底应该如何挤一些时间出来呢？

本文就这两个问题，给出三条建议。

第一条，睡觉前适合复习英语单词或提高英语听力。

国外还有一项研究，具体结论是，人在睡觉的时候，大脑仍在高速运转，这时候，听外语，可以强化对单词的记忆。这个实验当时是这样做的：心理学家邀请了 6 位母语是德语的学生，在晚上 10 点之后，学习他们此前完全没接触过的荷兰语单词。完成第一轮初步学习之后，第一组同学（3 位）戴着耳机，听着单词入睡，第二组（其它 3 位学生）则要保持清醒，继续学单词。

随后的凌晨 2 点，2 组学生同时进行单词记忆量测试。实验结果显示：睡觉期间戴着耳机听单词的学生，比未睡觉继续学习单词的学生，单词记忆效果更佳。

很多人对实验结果表示怀疑，认为第二组学生可能是因为睡眠不足，才导致记忆效果差。于是，科学家利用扫描仪对第一组同学进行大脑检测，结果显示：**当他们处于睡眠状态时，负责感觉性语言认知处理的大脑顶叶，活动量增加。也就是说，戴着耳机听的过程中，大脑仍处于活跃状态。**

听起来很有趣吧，睡觉也可以学习，所以如果未来你遇到“睡神学霸”，就不要大惊小怪啊。



第二条建议，再忙也要抽出 15 分钟的睡觉时间。

达·芬奇大家都很熟悉吧，他是一个多才多艺的牛人，那么多发明创造，离不开刻苦勤勉，更离不开惜时如金。他当年是怎么工作的呢？每工作 4 个小时，睡 15 分钟。有很多年他都坚持这样。算下来，他一天只睡 90 分钟，也就是一个半小时。

当然，我们不是建议大家盲目模仿达芬奇不睡觉，而是说，当你再忙再累的时候，抽出来 15 分钟睡觉时间，是非常有必要的。比方说午休，不管怎么样，你都要睡上 15 分钟或半个小时。平时也是，学习很累的时候，在座位上或图书馆，趴 15 分钟小睡一会儿，会让你接下来精神好很多，不至于一天都效率低下，昏昏沉沉。

第三个建议，需要增加学习时间的时候，应该考虑减少一项活动，少参加一个兴趣班，而不是减少睡眠时间。

美国有心理学家也专门对此提出过建议，他们发现，非常多的青少年花在看电视、刷手机、玩游戏、和做家务上的时间太多了。

其实这种现象在中国，也同样存在。哦，不，家务孩子们可能做的少，所以，其它方面，刷手机，打游戏，一定越少越好。实在不行，少参加一个兴趣班也是可以的。鱼和熊掌不可能兼得。

同样有另外一句话，要送给家长们，那就是，熬夜不是洪水猛兽，**不是说越早上床睡觉**

越好。幼儿园的时候早睡，很正常，但是随着年龄的增长，从中学开始，不管是主观还是客观原因，可能睡得越来越晚。套用一句流行歌词来说：早睡不是你想睡，想睡就能睡。

这个时候怎么办呢？晚起一个小时是很有效的。**特别是周六和周日早上，请务必至少多睡一个小时。**

美国还曾做过一个类似的实验，那就是将高中上午上课时间推迟一个多小时至 8:30，结果发现，熬夜的还在熬，甚至熬到更晚。但是呢，一年之后发现，大家普遍表示早上来到学校时，感觉精神饱满、注意力集中。具体数据又显示，他们的高考也就是 SAT 的平均成绩，也提高了。你看，关键时刻多睡一个小时，作用还是大大的。

今年诺贝尔奖得主：如何设置科学健康的生物钟

文 | 少年商学院新媒体部

前几天，2017 年诺贝尔生理学或医学奖揭晓，归属于三位美国科学家，获奖理由是一——“发现了调控昼夜节律的分子机制”。说得通俗一点，他们研究的，就是我们平常挂在嘴边的——生物钟。没错，今年的诺奖，和我们每个人都有关系。

一个价值百万美金的建议

众所周知，包括人类在内的各种生命体的体内，存在一种生物钟，能帮我们预知并适应

某一种周期规律。

比如含羞草，它的叶子会在白天向着太阳打开，然后在黄昏时合拢。如果我们把含羞草持续放置在黑暗的环境中，会产生什么变化呢？它的叶子，每天仍然保持着正常的规律性变化——白天打开，黄昏合拢。

不只植物，动物和人类也有生物钟，帮助自己适应环境的日常变化。这种常规性的适应，就是“昼夜节律”。因为有它，我们才能正常调节身体各种重要的技能，比如我们的行为举止、荷尔蒙水平、睡眠、体温以及新陈代谢等。

但一旦外部环境与生物钟发生短暂冲突，我们的健康就会受到影响，短期的，比如最近小长假，出国旅游的朋友可能得坐飞机，跨越很多个时区，时差一下子倒不过来，生物钟被打乱，整个人就会非常不舒服。

而长期的，比如经常熬夜，昼夜颠倒等，还可能导致糖尿病、肥胖症、抑郁症等精神疾病，甚至猝死，而**生物钟紊乱的孩子，会更多地出现“无助甚至自杀”等想法，也更倾向于滥用烟草、酒精制品以及精神类药物。**

本次获得诺贝尔生理学或医学奖的三位科学家，就对生物钟进行了深入的探究，并开创性地阐释了生物钟内在的运作机制：他们以果蝇为研究对象，分离出一个能够控制生物节律的基因，这种基因，可以编码一种在夜间积聚、在白天分解的蛋白质，而这种蛋白质在细胞中的数量变化，就能引起细胞生物节律的昼夜变化。

三位科学家将分享高达 110 万美金的奖金。嗯，也可以说，他们给了我们价值百万美金的建议，那就是：一定要保护好我们的生物钟。

6 点到 12 点：释放皮质醇，血压上升最快，适合专注地学习和工作

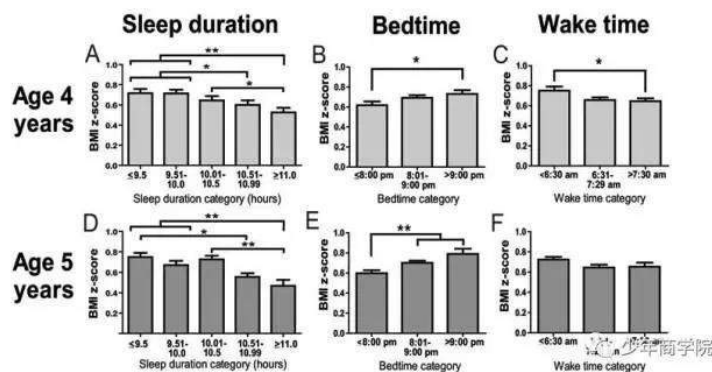
12 点到 18 点：身体协调性最好，反应速度最快，适合与人交流协作，锻炼健身

18 点后到第二天 6 点：血压升高后回落，褪黑素分泌，带我们进入深度睡眠

不是睡得越多越好

熬夜再补觉得得不偿失

接下来，学院君与您分享一些关于睡眠，特别是青少年睡眠方面的一些相关权威和科学建议。充足的睡眠无疑是最重要的——美国国家生物技术信息中心曾研究了大量 4 岁和 5 岁的孩子，最后发现，睡眠更长的孩子，体重指数更加正常，睡眠时间短的孩子，则更加肥胖。



而且，**8 点前上床睡觉的孩子，相比晚上超过 9 点睡觉的孩子，体重更正常**；早上七点半以后才起床的孩子，相比早上 6 点半之前就起床的孩子，体重更正常。

但不要误以为睡得越多越好，对不同年龄段的孩子也不能“一刀切”。美国睡眠医学研究院发布的“儿童睡眠指南”就建议：

婴儿 4 个月至 12 个月：应该 12 到 16 小时

1 至 2 岁的孩子：应该要 11 到 14 小时

3 至 5 岁的孩子：应该要 10 到 13 个小时

6 至 12 岁的孩子：应该要 9 到 12 个小时

13 至 18 岁的青少年：应该要 8 到 10 个小时

但现实是，高达 75%的中学生每天睡眠时间少于 8 小时——这是美国儿科学会的统计数据，而那些睡眠不足的学生，会在每个周末，比正常人多花 2 小时用于睡觉。

可这种补觉，并不能挽回多少局面——这个人群会更多地产生诸如：**经常性打盹、嗜睡等**症状，他们更多地需要闹钟来提醒起床，他们需要摄入更多的咖啡因，来提神醒脑。

换言之，只要有学生为有更多学习时间而放弃睡眠时间，他们在课堂上的表现会更差。

熬夜的学生本想通过熬夜，让自己对学习内容理解地更好，但效果正好相反。

于是，美国儿科学会倡议，学校的开学时间不要早于早上八点半，来保证孩子们得到充分的休息。比如美国明尼苏达州的某所学校就将高中上午上课时间推迟一个多小时，至

8 : 30。

结果呢？一段时间后，有家长抱怨说，白天上课时间这么一顺延之后，孩子放学后的体育活动和参加学校俱乐部的时间受到了影响。“熬夜的还在熬，甚至熬到更晚。”

但是呢，一年过后，学校研究人员通过广泛的师生调查发现，尽管有些家长不无担心，但很多学生的确将额外的一个小时花在睡觉上，此外，学生也表示，他们来到学校时，感觉精神饱满、注意力集中。校园里斗殴事件的数量也随之减少。

一组量化的数字是：就是因为**让孩子们早上上课时间推迟一个小时的决定，使得一所学校 10%拔尖学生参加总分 1600 分的 SAT 考试，平均分从 1288 分上升到 1500 分。**

我们虽然不能让学校推迟上学时间，但可以**培养孩子午睡的习惯**——美国有研究证明，幼年和童年期间，午睡习惯能提高学习效果。而在西班牙，则有非常多研究学习时间和午睡之间关联性的报告，当地的孩子也普遍有午睡的习惯。

其实不用多久，哪怕只有 5 分钟，就能让孩子一天的精气神大不一样。

质量比时长重要

睡前习惯很关键

而澳大利亚默多克儿童研究所副教授 Harriet Hiscock 则进一步针对各个年龄段孩子具体的睡觉时间给出了建议：

婴儿：需要在晚上 7 点的时候睡觉

幼儿：得在晚上 7 点 30 分前睡觉

小学生：得在晚上 8 点前睡觉

青少年：**得在晚上 9-10:30 的时候睡觉**

她认为：“睡眠质量可能比睡眠时间更重要，正常的就寝时间和睡前时间可能更重要。”

美国儿科学会的一份报告，和 Hiscock 教授的建议如出一辙，报告指出，现在接触电子产品的青少年越来越多，平均每个人的房间至少有一个电子设备。**12-18 岁的青少年在晚上 9 点后，会同时接触至少 4 种电子设备，这些设备的使用都会让孩子更难进入睡眠。**而且，在睡前玩一些刺激大脑类的游戏（射击游戏等电子游戏），也会导致孩子的深度睡眠时间（REM 快速眼动时间）比正常入睡的孩子更少。

而家长们，除了帮孩子养成良好的睡前习惯外，也要注意营造良好的休息氛围。

比如协调好全家作息规律。让孩子早点入睡，多睡一点，不仅有利于他们的学习，大人也多出一两个小时时间，自己来看看电影电视，看看书，放松放松，这也有利于我们的心理健康。

或者对家里的活动处所做好区分，比如在卧室看电视，不要影响孩子，如果家里空间有限，孩子在睡觉，大人在看电视，可考虑买一个无线的耳机，自己能享受，又不影响他人。

我们都对孩子有各种期许，但健康才是一切的本钱，而良好的生物钟，就是孩子收获健康体魄的最大捷径。请尽量不要让孩子熬夜，不管是什么理由。

高度专注，让勤奋更高效

关于提升专注力的三个误区

文 | Evan 少年商学院教研总监

我在少年商学院国际教育家长群里，和大家聊了“学习力”的话题，其中，最多家长提问的，就是“如何提升孩子的专注力”，我的一个核心观点是，很多孩子不是不想专注，而是缺乏科学的方法。我就简单谈谈专注力培养的常见误区，以及对应的建议。

误区 1

只要不打扰，孩子就能高度专注

不打扰孩子，自然是正确的，但不意味着，孩子就能自己做到高度专注。每个孩子都有特别专注的时候，尤其是在发展兴趣之时，这种沉浸在自我世界中的体验，是非常美妙的。

这个时候，家长要做的就是远离，尽量不要打扰孩子，让孩子在安静的环境中专注，电视机的声音，聊天，打麻将的声音最好都别有。即便是善意地叫他“吃水果”，孩子原本一整块的时间也变得零碎，注意力来回的切换，无形中也会消耗精力、减损热情。

但是不打扰，并不等于做“甩手掌柜”，尤其是刚开学，孩子还没从暑假的状态切换过来，这时候非常需要家长的引导。

建议：不打扰之外，还要教会孩子自己排除干扰。

前面我们提到，环境对专注有很大的影响。可以让孩子在学习看书前，把房内的书桌收拾得一尘不染，将所有摆饰、玩偶、电玩、镜子等都收进抽屉，不留任何会导致分心之物。

而且，复习功课时，建议孩子一次只拿出一本书，将心力全神贯注于该课本，绝不能同时放置好几本在桌面上。一来容易分心，二来徒增看不完的压力。看完一本书之后，再换另一本书，即可增进孩子的成就感，提升专心程度。

此外，一些孩子有边听音乐边看书的习惯，经过不同人的试验，结果显示：**看书的时候，如果不听音乐，理解知识的时间会短，记住的内容也会更多。**因此，当孩子想同时干好几件事情的时候，父母要及时劝一劝，以理服之，或让孩子实验一下，看看怎样做效率更好。

误区 2

父母看不下去，直接代办

孩子在玩一样东西的时候，很可能会研究很久，并且有他自己玩的方式，有些性子急的

家长，可能会忍不住说：“你做得不错，但有点不对，还是让我来吧。”本意是好的，想让孩子建立另外一个思路，把事情做得更好，但这也会损害他们的专注力，更无法培养他们的独立能力。

因此，我们要当配角，如果已经帮助孩子排除干扰，就要做到“不管闲事”，少说话、少动手，多鼓励、多表扬，建立孩子的自信心。哪怕孩子弄得一塌糊涂，什么也不是，也不要越俎代庖，更不要野蛮打断。

建议：降低难度，让任务落在“挑战区”。

孩子学习新事物时，存在三个区，左边是“舒服区”，孩子对于已经掌握的知识和技能，可以轻松应对，但有时也会厌倦；右边是“恐慌区”，知识和技能的要求远远超过了孩子的能力，就会感到害怕，进而退缩。



中间是“挑战区”，对孩子来说有些困难，但在老师和家长的鼓励和指导下，孩子可以掌握和“跨越”难关，最好的状态正是如此。

孩子在玩耍、发展生活技能时，如果发呆、分神，可以帮助他们或者降低任务的难度；如果是面对学习，可以把一项作业拆解成几个小任务，让每一个步骤，都落在孩子的能力范围内，适度地引导，孩子会更有成就感，自然就更专注。

误区 3

只关注到注意力，或情绪和外部环境

专注力，并不是一种单纯的“力”，而是指一个人专心于某件事的心理状态，它是一种综合的状态，因此影响的因素有很多。正是因为如此，一旦孩子三心二意、东张西望，家长就会焦虑起来，多方面去找原因：孩子是不是有注意力缺陷，要去看心理医生？是不是没有给予孩子足够的激励？甚至认为，孩子就是讨厌看书学习，有抵触情绪。

没错，关注孩子的主观情绪和学习环境非常重要。但当你万事俱备、孩子却还是分神的时候，就要重新思考一下：孩子究竟是不想专注，还是无法专注？如果是前者，你需要好好跟他聊一聊，了解他抗拒的原因。但据我所知，更多孩子是后者，他们意识上很想把难题啃下，把书看完，但就是能力不足，而这个能力，不是心智或头脑的能力，而是体力。

建议：提升孩子的肌肉耐受力，矫正他们的坐姿

最近我在刻意练习“跑马拉松”，通过一段时间的训练，我发现自己的专注力提高了。

坐得更直，坐的时间更长，而且完全不累，专注的时间更久。

所以我想，**孩子专注力差其实与肌肉耐受力不足有直接关系**。现在小孩户外玩的机会少了很多，一有空就拿着 iPad、电脑，驼着个背打游戏，肌肉耐受力差就会导致“坐姿不正确”，伴随而来的是，血液循环不良、脑中氧气加速消耗，不但**身体容易疲劳，专注力也会跟着降低**。所以碎碎念没用，进行一定的力量训练才是治本之道。

我的个人建议是，**让孩子参加一些自己喜欢的体育运动，请个专业的教练，每周有规律地训练**。另一方面，平时在家里，也可以做一些简单的运动，可以针对腿、腰和后背，给予适当锻炼。男生可以做做俯卧撑，女生可以做一些深蹲。

孩子身体力量提升了之后，肌肉耐受力就会增强，不仅坐姿和站姿会更直，专注力和意志力都会增加，这是一个水到渠成的过程。

提升专注效率的三个秘诀

文 | 刘建鸿，华东师范大学心理学博士

我很佩服我的好友，小戴。

他本科是复旦大学毕业的，硕士的时候，和我是华东师大心理系的同班同学。为什么佩服他？不是因为他的成绩非常优秀（研究生入学考试是第一名考入），也不是他在读研期间就翻译了一本学术教材，大约 50 万字（他每天平均可以翻译 8000 字左右，三个月就把这本书翻译完了），而是他在做这些事情的同时，还有时间天天玩电子游戏。

他自己说，他从小学就开始玩电子游戏，从小玩到大，周末也约朋友一起玩。但他**没有被游戏控制，而是用游戏来激励自己**。他允许自己每天白天玩一个小时，如果他白天任务完成得比预想中顺利的话，晚上就再奖励自己半个小时！

当然，他的天资很好，但能同时进行这么多项任务，也可以看出他的专注力有多强！

我培养孩子，一个很重要的目标就是，他们能自己管理自己。做事专注、不分心，就是自我管理很重要的一个部分。我要特别提醒家长们，这种能力要尽可能在小学阶段培养好。我们前期花的精力多一点，孩子就能尽快培养起自我管理的好习惯，后期就很轻松。

放大挑战自我的乐趣

通常，孩子在什么场合会分心呢？有些孩子，在他不喜欢的课上，就会分心；有些孩子，一有风吹草动，注意力就分散，比如在房间里做作业，大人在外面打电话，但电话内容，孩子比在外面的人还清楚。

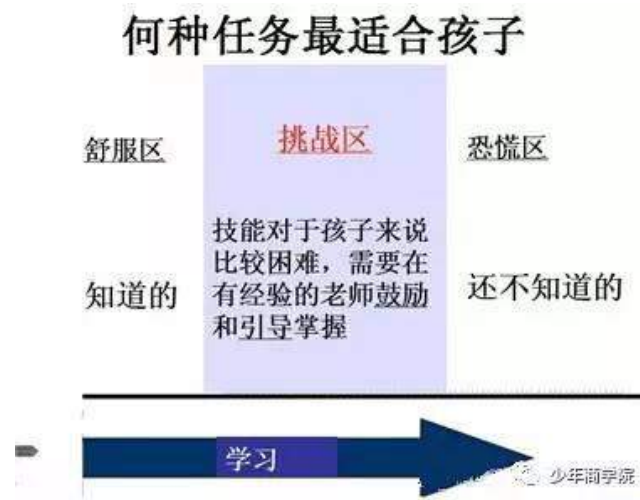
还有些孩子，情绪容易波动，比如过几天有个竞赛，一想到就紧张没法集中注意力，到了答题时，因为容易冲动，没多想就把答案写上了。还有些孩子，做事情没计划，什么事情都得家长帮忙提醒.....

这些都是做事不够专注的表现。虽然种种情形天差地别，但解决的原理是差不多的。首要的方法，就是判断孩子所做的这件事情，难度到底合不合理。我曾在一个幼儿园里，

看到一个2岁半的小女孩在认真专注地剪指甲，我当时很吃惊，她怎么愿意自己乖乖地劳动呢？幼儿园又怎么放心让她自己剪呢？

我们来看一下老师是怎么指导的：她们先让孩子画下自己手的模型，做一个纸板（下图），在“指甲”的位置用铅笔涂黑，好像指甲脏了一样，再让孩子们把脏的那小部分自己剪去，小孩子剪得非常认真和专注。到后来练得熟了，细微动作也能控制好了，再尝试让她自己来剪指甲。

这个例子给了我们一个重要的思考：**什么样的任务，能让孩子专注？**



孩子学习新事物时，存在三个区。

左边是“舒服区”，他已经知道的知识，已经掌握的技能，很轻松就能应对，舒服、但有时也会厌倦；

右边是“恐慌区”，如果知识和技能的要求远远超过了他现在的能力，他就会感到害怕、恐惧，退缩；

中间的是“挑战区”，对他来说有些困难，但在有经验老师和家长的鼓励和指导下，他可以掌握和“跨越”难关。

对于初学剪指甲的孩子，如果让她直接剪指甲，就落在“恐慌区”，易受挫，进而畏惧退缩。

老师安排让她先剪手型纸板，在保证安全的基础上可随意尝试，恰好落在她的“挑战区”里。步步为营，每一步都是兴味盎然的挑战和成长。

这里给家长们的启示是：**如果你想让自己的孩子专注于任务，首先要考虑，任务的难度是不是落在了他的“挑战区”。**

著名心理学家契克森米哈赖花费了 30 年时间发现，唯有当挑战较高，要求技能也较高的时候，才最能激发起个人的投入，并同时感到高度的兴奋及充实感。

任务如果太困难，就将它拆解成几个步骤，每一个步骤，都落在他可及的范围内，通过自身的努力或有成人的引导就可以达到，有成就感，就更投入和专注。

避免“无效练习”

“挑战区”是动态的，随着孩子水平的提高而不断往前延伸。

有一句话说得好——家长老师应当成为孩子的“教练”。所谓“教练”，得依据“队员”的具体情况来安排针对性的训练。举个例子说，姚明初到 NBA 的时候，教练不是提高他的投篮准确率，而是要改善他下肢力量弱的“短板”。

经常让孩子落在“挑战区”里，做一些“比自己的能力高出一点点”的刻意练习，能让孩子更愿意迎接挑战，获得成长。

中国人常说“熟能生巧”，只有一半是对的。心理学家兰格 (Elen Langer) 指出，无论是练琴还是写字，早期，确实让孩子处于“挑战区”，在应对挑战中成长，但进入到“巧”的阶段就已经开始进入“舒服区”了，后面的重复练习对孩子帮助不大，且易生厌倦。有些孩子弹钢琴反复弹几首曲子，比如《致爱丽丝》，除了熟极而流“以飨宾客”外，对弹钢琴真正提高很少助益。

借鉴电子游戏

如何让孩子对学习也废寝忘食？

第二个方法，是从孩子们都爱的电子游戏里去找灵感。

很多家长都认为，电脑游戏让孩子魂不守舍，废寝忘食（也就是非常专注喽），它有什

么魅力呢？游戏的原理能不能应用在学习生活中？

游戏有几个不寻常的地方：

一是玩游戏经常输，孩子为什么还爱玩？

游戏有个特点，一旦你“通关”之后，就不爱玩了，反而是输了游戏倒还保有吸引力。自然并不是“失败”吸引孩子，而是游戏中孩子付出的所有努力都有及时的反馈和体现，上一回得了800，这一回就得了1200，虽然还是没“过关”，但分明看到了自己的进步了，因此**游戏的一大特点是及时的回馈带来的“信心”**。

孩子在日常学习生活中恰恰很缺少及时的回馈，比如他新写了篇作文，他自己感到有什么进步呢？如果总感觉不到进步，就容易信心不足难以坚持；

二是游戏提供给孩子跳一下，就能够得着的目标。

不管是简单的“连连看”、愤怒的小鸟还是复杂的魔兽世界，无论孩子水平怎样趣味如何，都可以选择适合自己水平的层级开始，“总有一款适合他”。这些方面游戏做的非常好，日常的学习包含这些特点么？非常遗憾，没有。

对于天才早慧的孩子，学校的学习过于简单无聊，因为他们已经掌握了；对于落后的孩子，他理解有困难跟不上进度，慢慢也失去兴趣了，自然都无法专注；

三是输了没关系，大不了从头再来。现实生活中，我们的老师、父母往往都太在乎成绩了，孩子们在竞争和社会比较中如临深渊，轻松不起来。

那么，这些原理能如何借鉴到孩子的生活里去，让他们在学习时，也能“废寝忘食”呢？首先，给孩子设定一个可行的目标，重视过程而非结果，及时给予反馈，例如**对孩子新写的作文，你可以具体这么点评“你今天用的这个月亮比喻很形象，你是怎么想到的？”**……让孩子在学习时，收获更多成就感。

其次，让学习本身变得好玩。

《第56号教室的奇迹》的作者、曾获全美最佳教师奖的雷夫老师，就擅长把游戏的原则应用于数学教学。

比如两位数加法题“ $63+28=?$ ”，他问学生，如果你是出卷子的老师，你会给出哪几个答案？一个孩子说91（自然，这是正确答案），雷夫又问“其它还可以放什么答案呢？”另一个学生说：“放一个81吧，有人会忘了进位”；还有的孩子说：“万一没看清楚符号会算成减法呢，放一个35吧”……

大家七嘴八舌，没有输赢的压力，“角色”反串当起出题的老师来，待出完题，讨论了最容易的错法和答案，孩子们自然也就不容易再犯错了！这种“**如果我是出题老师**”的练习，孩子们平常也可以多做。

其实，生活中，每个孩子都会有特别专注的时候。也许是他拼图的时候，拼的时候安静无声让你有些讶异，然后兴奋地跑来要你去“观摩”他的成果——他拼出了一个从没完整拼过的完整图形；也许是搭积木的时候，随着搭建的“建筑”越来越宏伟，他兴奋地左右搬运材料，甚至没注意到大厅里的谈话和电视，直到完工的时候才听到他“满是兴奋”的雀跃。

这种沉浸在自我世界中的体验，是非常美妙的，这个时候，家长要做的，就是远离。成人都有这样的经验，一段文章读至酣畅处，如果碰上个电话，重新回到原文去阅读，需要花一定的时间才能找回感觉。所以，我们尽量不要打扰孩子。**即便是善意地叫他“吃水果”，孩子原本一整块的时间也变得零碎，注意力来回的切换，无形中也会消耗孩子的精力，并减损热情。**

如何保持长时间专注

文 | 张华，少年商学院创始人

苹果创始人乔布斯就说过，专注和简单是他成功的秘诀之一，投资天才巴菲特也认为，人一生最重要的事情就是专注。所以你看，无论学霸还是成功人士，他们的秘诀都是一样的。不过呢，你可能会以为以为，保持专注靠的是意志力。其实不是的，只要有方法，任何人都能做到。如果你也有专注力不足的烦恼，或者想提升专注的效率，那你不妨听听张老师的三个锦囊。

第一个锦囊，打造一个专注的环境，分心元素越少越好。

以阅读、学习为例，在开始之前，建议你先收拾好杂物，摆饰、玩偶、电玩、镜子等都收进抽屉，桌面上不留任何导致分心的东西。就算在书桌上放书，也千万别贪多，一次只能拿出一本书，要全神贯注于这本书上，不要同时放置好几本。一来容易分心，没看完一本就想看第二本，到头来哪本都看不到。二来，如果读不完，又会增加心理压力，把读书变成一件苦差事。读完一本，再换另一本书，既能增加成就感，也能提升你的专注。

另外，开始要专注的时候，你要跟爸爸妈妈约法三章，不能随便打扰，即便是善意地叫你“吃水果”，也要等休息的时候再吃。所以，你最好煞有其事地宣布：“好啦，我现在要开始专心做事情啦，麻烦爸爸妈妈把电视机关一关，聊天也要调低音量。”

也还有同学说：“哎呀，环境是安静了、物品也少了，但我忍不住东张西望，怎么办？”张老师还有一个秘诀，看书时手中拿一支笔，利用笔引导视线的移动，并在书本上做出不同记号，或是整理读书心，透过手与眼的密切配合，你的视线会专注一点。要提醒一点哈，手上的笔是用来写字的，不是用来转的。

第二个锦囊，把时间切割成很多个小块，刻意训练短期专注力。

你可能会说，我不是不能专注，但持续时间不够长，每次只有 20 分钟、30 分钟，怎么办？不要紧，只要善用工具，就能把注意力提上来。张老师给你推荐“番茄时钟法”，

原理很简单，就是把一整块的时间，切割成很多个小块，让专注的难度变小。调一个 25 分钟的闹钟，在这段时间里，认认真真地做手头上的事。时间一到，就可以站起来，休息一下、娱乐一下。五分钟之后，你就要重新回到位置上，继续专注。

番茄时钟的好处是，能彻底解决无法长时间专注的问题。你没法专注一个小时，那就把一小时分成两个 30 分钟，如果还是觉得时间太长，那就缩短到 20、15 分钟，休息时间变成 4 分钟、3 分钟，总之，时间的分配由你自己掌握，只要坚持一个原则：休息和专注时间必须分楚楚，而且完全利用好。每当你完成 4 个单位的“番茄时钟”后，也就是 120 分钟左右，可以休息 15-20 分钟。有了番茄闹钟，你会忍不住想：坚持一会儿吧，反正待会儿干啥都行！经过这种有针对性的训练，慢慢就会养成专注的习惯。

第三个锦囊，坚持规律的运动，把体能提上来。

分享张老师的一个感受，我最近在刻意练习长跑，经过一段时间的训练，我发现专注力提高了。坐得更直，坐的时间更长，而且完全不累。

经过实验，张老师发现，专注力差与体力不足有直接关系。你仔细想想，在周末空闲的时候，自己是拿着 iPad 驼着背打游戏，还是到户外活动筋骨呢？说到你的心坎上了吧。再回想一下，你坐在书桌前的时候，是不是总想趴着，或者用手托下巴？这都是体能不足的表现。还记得吗，我们在前几期的课程里，分享了村上春树长期专注写作的秘诀，其中一点就是坚持长跑，因为专注不仅是脑力活，更是体力活。所以，张老师建议你，多参加一些自己喜欢的体育运动，比如足球，篮球，游泳，网球，还能跟爸爸妈妈商量，

请个专业的教练，每周进行规律的训练，在教练的指导下，你的体能会越来越出色，专注力也会随之提升。

平时在家里，你也要针对腿、腰和后背，给予适当锻炼。如果你是男生，就可以做俯卧撑，在爸爸指导下玩一些器械；女生则可以做深蹲，关于如何自己练习，网上有很多健身视频，都可以尝试着做。至于有氧运动，最好的选择还是跑步。跑之前，先看看《跑步全书》这本书，系统地学习跑步的相关知识。过程中，一定要树立发自内心的目标，你可以跑得慢一些，但是姿势一定要标准，而且一定有规律，有一个节奏，比如一周跑3次，或者每天跑2000米。先试着坚持一个月，你会发现，肺活量和体力都会有所提高，精气神也特别好。如果你有运动经验的话，你会体会到那种感受，当你的身体力量提升了之后，肌肉耐受力就会增强，不仅坐姿和站姿会更直，而且专注力和意志力都会更好。

每天逃课 15 分钟，彻底激活大脑

文 | 少年商学院新媒体部

“大家准备好了吗？”

“准备好了，小声点，我们得安静。”

在美国佛蒙特州 Montpelier 高中的一间教室里，老师、同学四仰八叉地躺在教室的地毯上——深呼吸、吐气，深呼吸、吐气……他们在做冥想练习。

时钟指向 13 点 15 分，正是 Montpelier 一天一度的“逃课时间”。

“逃课时间”的传统，Montpelier 已经坚持了好些年，且要求全校所有老师、职工和学生都必须准时参加。顾名思义，**这 15 分钟内，任何人不得工作、学习。**

每个人都可以发起、随意参加一系列“不着调”的活动，比如前面提到的冥想或者瑜伽，或者户外的飞盘、篮球：



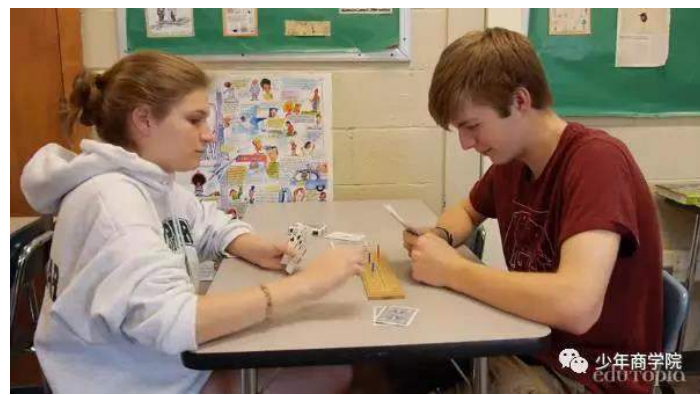
或者和老师、同学组一个乐队：



或者征得学校同意后，**在墙上做涂鸦**：



或者更轻松一点，**两三个伙伴，坐教室里打牌**：



但有一个原则——**不能玩电子设备**，所以，这个活动又被孩子们戏称为“不插电计划”。

学校希望这 15 分钟彻底留白，把孩子从学习和平常最放不下的手机中解放出来，以一种全新的方式关注自己身边的老师、同学。

事实证明，**孩子们变得越来越有创造力、专注力，且热衷交流，也越来越喜欢学校。**

“逃课时间”的诞生，还要追溯到学校一次重组课程表，他们发现，学生们的休息时间共有 85 分钟，但很多老师、学生会利用它来补课、补作业、玩突击小考了，导致正式上课时，所有人的精神都不好。还不如专心玩，再专心学——任性的“15 分钟逃课时间”就诞生了。

不少权威研究都曾证明，每天固定留出一点时间做些不着调的小事，对我们的大脑有非常大的作用。比如哈佛医学院精神病学临床副教授 John J Ratey 就曾说，**每天运动 10 分钟，可以彻底激活孩子的大脑**，因为过程中，孩子大脑会释放血清素、多巴胺，这些物质不仅能让大脑保持清醒，还能有效缓解孩子的压力。

伯明翰大学的 Thogersen Ntoumani 博士也发现，每天午饭后漫步 30 分钟，能让我们在下午的工作和学习中拥有更多热情和体力，“**效果比喝一杯特浓咖啡好太多。**”

Montpelier 的“逃课时间”可以说是在鼓励运动的基础上做了优化，它更尊重学生的兴趣，强调人际的交流。

首先，学校不会出面安排活动，而是由老师、学生自定义发起，这就保证了大家的参与热情。

Montpelier 专门找了一位老师负责此事，比如一个学生想玩即兴戏剧，老师就要看看接下来这段时间学校的礼堂能不能用，一个老师想带队组篮球赛，他就要安排下篮球场。

通常大家会根据天气做灵活安排，比如天气好，就有更多同学选择在户外玩飞盘，或者只是简单地绕着学校操场散步、闲聊。

为了方便大家知道所有“逃课时间”活动，学校主道上挂着一块牌，实时更新最新的活动和对应的场地，感兴趣的同学直接过去参加就行。一般来说，一项活动只要确定了，会持续 4 个星期，然后会被撤掉，填上新的活动，当然，受欢迎的活动就会一直持续下去。

受欢迎的活动很多，有**编织、冥想、即兴戏剧、瑜伽、飞盘、足球、乐队、涂鸦、15 分钟实验、篮球、散步……**

练习发展“深层关系”

“逃课时间”的另外一个好处，是让孩子们学会并且热衷与人交往。

世界知名的领导力导师 Simon Sinek 说，今天很多孩子不受限制地使用社交媒体，**当他们遇到重大压力时，他们不会去找人帮忙，而是找电子设备，当他们开心或者烦恼时，他们不会找朋友倾诉，而是在社交媒体上更新动态**，这导致他们不懂得如何建立深层、较有意义的关系。

Montpelier 无疑是要根治这一点。在“逃课时间”，别说玩电子设备了，打电话、发短信都是不被鼓励的。孩子们会发现，当他推开一个临时兴趣小组的门时，里面的同学可

能从未在课堂外有过任何交流，但现在，他们将通过大家共同感兴趣的一件事，做真正的交流，培养友谊。

对于提升师生关系也大有裨益。“这不只是解放了孩子们的精神，对于老师来说，也是一个难得的放松，我们**只是花时间和孩子做一些有趣的事**，”数学老师 Whitney Machnik 说，“我们能更了解对方，这对于课堂上的互动也很有帮助。”

无论老师还是父母

请给孩子“留白时间”

当然，“逃课时间”也有一些挑战，比如很多同学、老师不主动建议或者发起一项活动，这就会让整个计划缺乏流动性，甚至变得无趣，但最大的问题，还是有些人不遵守“游戏规则”。

有的学生会闷在图书馆里准备考试，反而是学校一直鼓励孩子们要学会放松，就像负责“逃课时间”的 Bill 老师所说的，“**这个逃课许可，就是为了让你停下来，无论你在做多重要的事情，停下来，去尝试出乎意料的新玩意，去接受挑战。**”

“我们需要教给孩子化解压力的有效方法，”校长 Adam Bunting 说，“太多的压力正在不断侵蚀我们的大脑。我们需要培养一个不抱怨生活时代、不惧怕社会压力的孩子，他们得热衷享受并能合理安排自己的休息时间，这样他们才有可能平衡自己的健康和学业。”

同时，他也建议对“逃课 15 分钟”感兴趣的家长，可以在家庭里安排一个“留白 15 分钟”。

比如**每天晚上有那么 15 分钟，一家人窝在一起，没有工作、没有学习、没有烦恼，只做一件没什么用但有趣的小事**，比如下棋玩牌、阅读听音乐，就像 Montpelier 的师生因此变得更加默契一样，亲子也能借此仪式，更加了解彼此，创造美好回忆。

精品推荐，让时间管理有章可循

7 个树立正确时间观念的小工具

文 | gogo 北美 learning

经常有朋友问我是怎么管理时间的，工作、读研、带娃、写公众号，还经常出去旅行，写这篇文章也恰好是在阿拉斯加旅行的途中。

对我来说，工作读研和写公众号是一件事情，所教所学都写了下来而已；老师的各种假期让出行变得时间充足，我旅行基本不太做攻略，走了很多地方但不见得知道多少景点，觉得随心所欲地放松就好。

带娃我也是头一次，很多经验来自于身边的朋友。去年夏天我就问一位有 5 个孩子（4 岁，5 岁，6 岁，7 岁和 11 岁）的美国妈妈暑假怎么“survive”（求生）。她告诉我一

个三字秘诀：Routine! Routine! Routine!——常规，常规，常规！

建立孩子的 Routine 是很多美国家庭的必备功课，今天粒粒就来分享一些帮助孩子建立常规的视觉化工具。

视觉化钟表

孩子放学回家难免饿了累了，吃一点东西，看一会电视，玩一会游戏，刚要写作业又得吃完饭，好不容易写完作业又想起来今天还没读书，感觉所有的事情都挤压到了睡前的一个小时。原本放松的夜晚变得压力十足！

如果已经出现这个情况，那么真要好好跟孩子一起商量一个放学后的时间表。鉴于孩子们大多对时间没有概念，可以用这样一个视觉化的钟表来帮助孩子理解。



方法非常简单，就是买一个背景是白色的钟表，打开后根据自己的时间安排来涂上颜色，

不同的颜色代表不同的安排。



如果不想就这么"浪费"一个好好的钟表，可以用贴标签的方式。

早上的作息跟晚上又是完全不同的，或许你需要两个钟表。一个来显示早上的安排，一个是晚上的安排。

Checklist 清单



虽然每天是不同的，但有些家庭常规是万年不变的，把这些事情写下来做成清单，这样可以随时提醒孩子还有哪些要做的事情。

在家里放置这样一个清单的小白板，每完成一件就在旁边标注一下，这样也会比较有成就感。当孩子问：“我现在可以玩 iPad 了吗？”家长就可以反问：“你清单上的事情都做完了吗？”而不是家长每次提醒孩子去做不同的事情，让彼此都很心烦。



任务清单

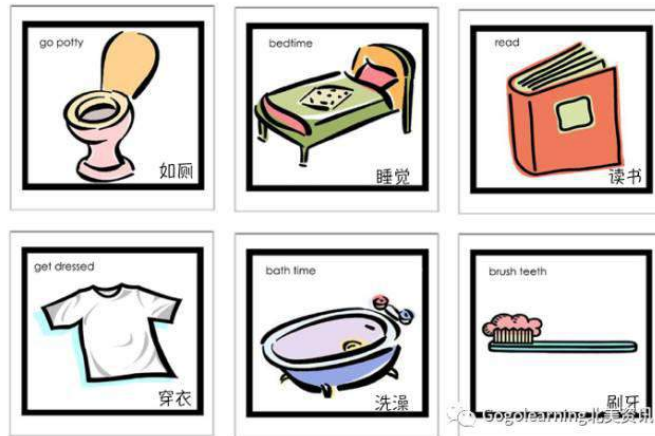
孩子们常常对看不见的任务自动屏蔽，对力所能及的事情也要等着家长来催促。一大早都要迟到了，可孩子还在喊：“我穿什么衣服？”“帮我拿衣服！”“我的衣服在哪？”没错，这也是我经历的很多个早上，但是从去年开始女儿在睡前的任务中加了一项：准备好第二天的衣服。第二天早上就不会出现这种情况了。



这种任务式清单是更加直观的 Checklist，将所有的事项列出来，完成之后就合上。



制作方法也非常简单，打印一些常规的图片，然后贴到硬的卡纸上，将上下两端放上磁条，这样完成之后就可以合上。第二天又可以重新打开使用。



下面这个任务清单就更有趣味性。每天的常规就如同做游戏一样，很容易激起孩子“玩”的斗志。



To do list

To do 要做的事情		Done 已经完成的事情	
Put on Clothes 	Make Bed 	穿衣服 	整理床铺 
Brush Teeth 	Good Morning Hugs 	刷牙 	早上的拥抱 
Eat Breakfast 	Clean Dish 	吃早饭 	洗碗 

To do 是要做的事情，放在左边；而 Done 是代表已经完成的事情，放在右边。就像让孩子把鸡蛋一个个地从一个篮子放到另一个篮子里一样。

可以把这些小标志贴到圆形的磁铁上，用烤盘做背景，制作成一个磁铁 to do list.



也可以用木架子来做一个 to do list，每完成一项就把夹子从 to do 挪到 Done。



全天任务清单

周末和假期如果待在家里，孩子们如果无事可干，那么家长就会遭到各种问题轰炸，我收到最多的就是：“我可以看电视吗？”“我可以玩 iPad 的吗？”“我们什么时候出去玩？”如果你早上答应孩子下午去游泳，Ta 每次想起来可能都会问一遍。

但如果早上把一天的事情跟孩子一起安排好，孩子会更加清晰自己要做什么。今年有几次女儿生病请假在家，我都是跟她做这样一个时间表，包括吃药、喝水、休息、看书、玩游戏这些细小的事情，的确能很好地管理好一天的时间。

这种全天的安排也适合暑假的每一天。每天早上花几分钟和孩子一起来做计划会事半功倍的。

一周时间表

要做的事情	Mon	Tue	Wed	Thru	Fri	Sat	Sun
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊



一周当中有哪些安排是固定的可以写下来，然后每完成一项就可以涂上笑脸。

月历



暑假到了，孩子们的暑假生活肯定与平时大不相同，走亲访友，参加夏令营，把这些安排写到月历上，让孩子自己去查看将要发生的事情，也能让他们提前做好安排。

任务奖励



当孩子能够很好地管理自己的时间的时候，家长不要忘记给予相应的奖励，奖励可以多

种多样，比如：和妈妈一起做饼干，请朋友来家里玩等。

虽然我不提倡金钱奖励，但是很多青春期孩子不来点真金白银是不容易打动他们的，孩子自己通过干家务挣钱完成自己的心愿也非常合理。

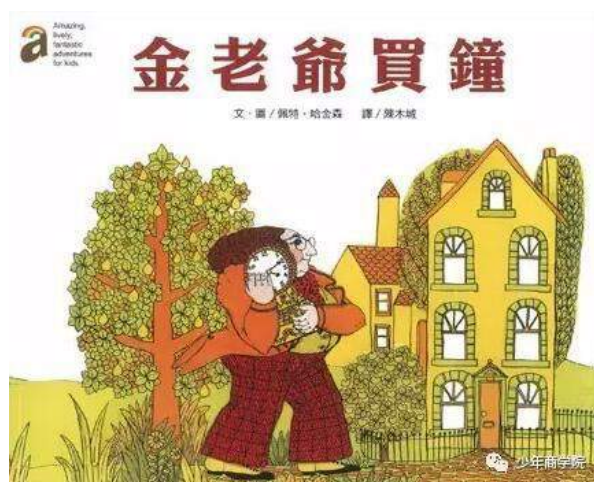
12 本快速掌握时间管理的好书

几乎所有高效能人士都有一个特点——极强的时间管理能力，怎么让孩子从小学会管理时间，不被拖延症困扰，是海内外家长都在思考的问题。今天，学院君精选了**共 12 本适合孩子阅读——故事化，又有实操借鉴意义的时间管理好书**，值得为孩子收藏。

温馨提示：所有图书均能在图书电商网站查到。抱歉少年商学院暂不提供团购服务。

适合学龄前孩子

1、《金老爷买钟》



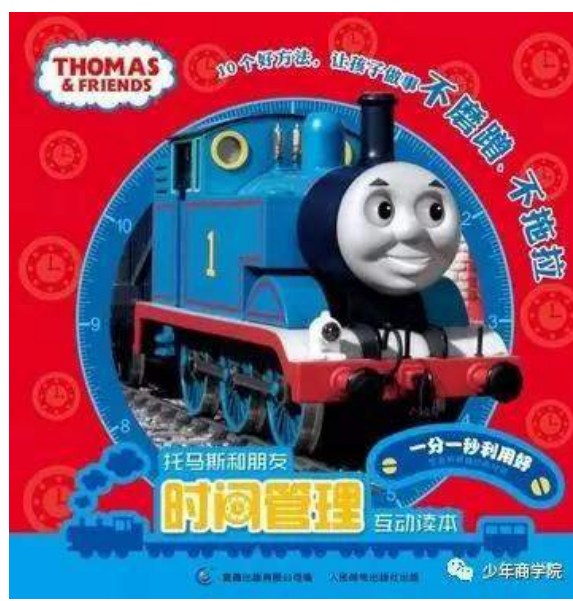
金老爷家有四座钟，时间都不一样。门厅的钟是 4 点 20 分，阁楼的钟是 4 点 23 分，

厨房的钟是 4 点 25 分，卧室的钟是 4 点 26 分，怎么办呢？金老爷很苦恼，请了钟表师傅来检验，结果却是每座钟都准。这道时间的谜题，请和孩子一起来解答。

作者：佩特·哈群斯，曾获英国最负盛名的童书大奖——凯特·格林威奖。

读者评价：“很好的故事，孩子还小，对时间的概念不是很明了，这本书有趣轻松，让孩子很入戏。”——可凡妈妈

2、《托马斯和朋友 | 时间管理》



套书共 10 册，对应 10 个时间管理故事——胖总管每次都给小火车安排一项重要的工作，随着小火车开始执行任务，时间的指针也在滴答转动。有的小火车用了好的方法，合理安排了时间，最终顺利完成了任务；有的小火车却没有安排好时间，在路上遇到了麻烦，甚至给别人带来了大麻烦。

作者：Egmont UK，占据了英国近半图书市场。《托马斯和朋友》作为英国著名品牌，已有 62 年历史，品牌图书畅销全球超 2 亿册。

读者评价：“每页故事都有一个表盘，让孩子感受时间，不错的设计！孩子很喜欢在游戏页涂涂画画。” ——September

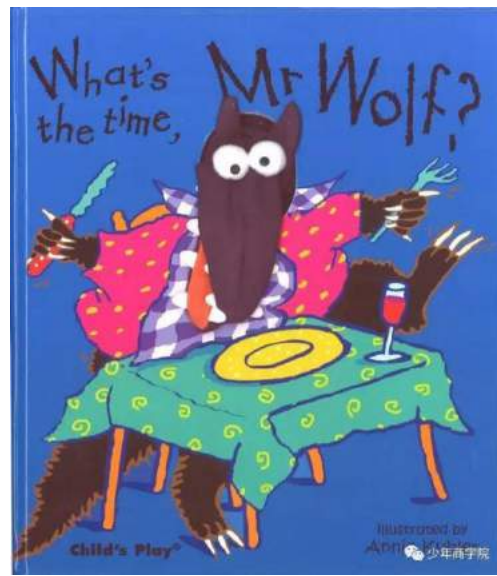
3、What' s the time, Mr.Wolf?



小女孩劳伦在祖父的老钟表店里发现了一个巨大的秘密——当她不小心打开了藏在巨大图书室里的一本魔法书，竟然放出了一只可以回答时间的老狼，老狼一直追赶着她……

作者：Annie Kubler，法国绘本插画家。

读者评价：“老狼老狼几点了……老狼的脑袋被设计成了可以伸手指进洞的布偶。眼睛，牙齿等细节都很到位。” ——云在彼岸



适合 6-10 岁孩子

4、《谁偷走了我的时间呢》



一放假就偷懒吗？每天过得充实快乐吗？会好好安排自己的时间吗？.....这本书直接回应了孩子的这些问题，主人公云植有严重的拖延症，遭遇了“时间小偷”，终于决定制作假期计划表，开始有计划地学习、生活.....最后成功把时间小偷彻底赶跑了，也让自己变得越来越优秀。

作者：崔星美，韩国畅销童书作家。

读者评价：“语言非常符合孩子口味，有趣、浅显，不讲大道理。” ——崔崔 627

5、Amanda and the Lost Time

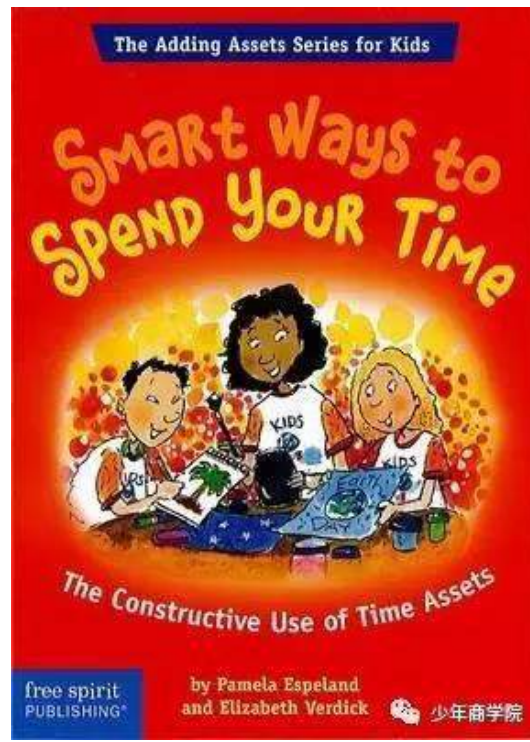


“我明天会做的”、“待会儿吧”、“以后有时间”这些话是不是听起来都很熟悉呢？要想孩子长大后不拖延，就得从小狠抓他们的时间管理能力。故事的主人公是个名叫Amanda的小女孩，她对自己的时间毫不在意，经常浪费，直到有一天，神奇的事情发生了.....本书帮助孩子明确珍惜时间和获得成功、幸福的关联性，学会安排优先级。

作者：Shelley Admont，美国畅销童书作家

读者评价：“有我女儿最喜欢的幻想元素，还有很多可爱的照片，非常适合用来指导孩子。” ——Amanda S

6、Smart Ways to Spend Your Time



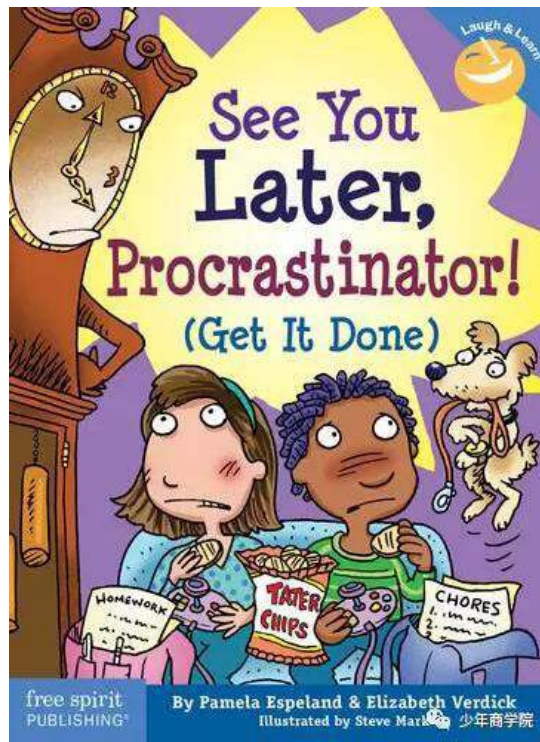
自由时间应该怎么安排？和父母在一起该干什么？这本书的最大亮点是**教会孩子开家庭会议**，不少方法甚至在今天不少 500 强公司都在使用。

作者：Pamela Espeland，美国童书作家，曾出版超过 200 本书籍。本书曾获美国教育出版社协会的杰出成就奖和专业指导奖。

读者评价：“现在孩子的时间都是父母安排，偶尔闲下来只会打游戏，这本书告诉孩子，时间完全可以用在其他更有趣的事情上。” ——马里奥

适合 8-12 岁孩子

7、See You Later, Procrastinator



本书把孩子们的拖延症简单直接地归为 12 种原因，并给出 **20 种方式让孩子告别拖延症。**

作者：Pamela Espeland，美国童书作家，曾出版超过 200 本书籍。本书曾获美国教育出版社协会的杰出成就奖和专业指导类。

读者评价：“我是一个老师，我班上有很多孩子阅读能力差，因为专注力不够。这本书提供了一个很好的跳板，让孩子加强自己的专注力和执行力。” ——Amber L Doyle

8、《偷时间的贼》

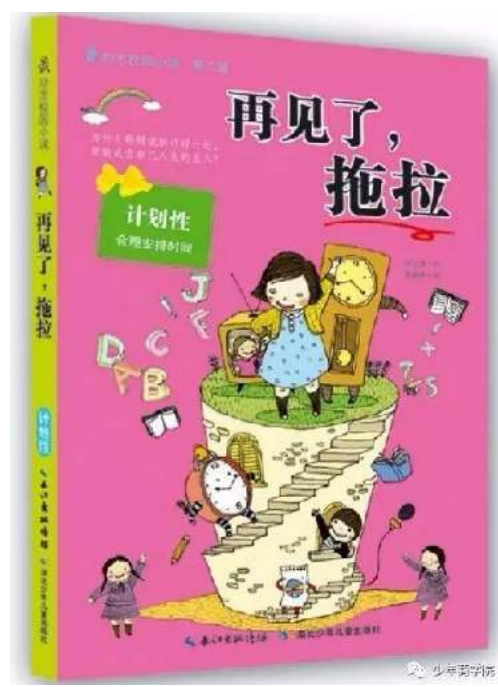


一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。故事的开始，皮皮和小伙伴们在公园乱逛，偶遇白头发、白胡子、白衣服的“神人”——白爷爷。**白爷爷发现了躲在皮皮们身边偷时间的贼，派出特使“小福尔摩斯”，要把这些看不见、摸不着的可怕贼捉拿归案！**

作者：滕婧，儿童文学作家、儿童阅读推广人、家庭教育专家，本书所属的校园小说“淘气包欧皮皮”系列深受小朋友、老师和家长的喜欢。

读者评价：“别具一格，很有创意。作者用文学、知识、娱乐三种材料搭建了一道通向家长、教师和读者的桥梁。”——儿童文学作家评论家，安武林

9、《再见了，拖拉》



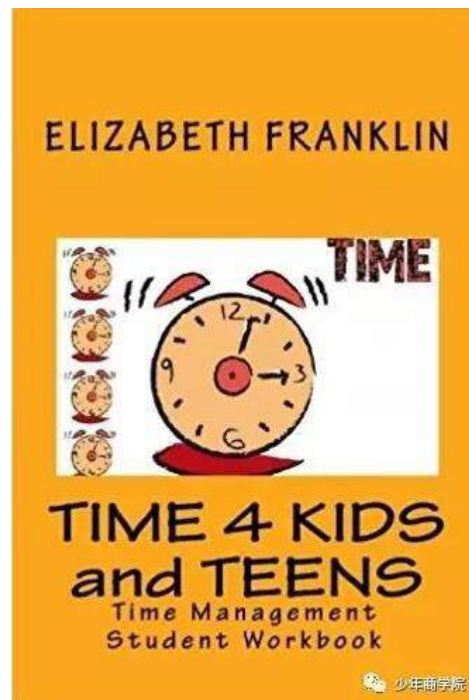
主人公明月因为懒惰拖拉，每天上学都会迟到，放学后总是先玩电脑游戏再做作业，结果受到老师的批评，还让生病的妈妈担心。可是自从进入学校广播台后，她渐渐懂得制订计划的重要性，掌握了实现计划的方法，于是**她开始有计划地生活，并一步一个脚印地朝着自己的梦想努力……**

作者：徐志源，毕业于韩国大学国文系，曾经当过主编及新闻记者。李英林，毕业于韩国国民大学绘画专业，后取得英国伦敦金斯頓大学的艺术设计学院插图专业的硕士学位。

读者评价：“从前我和孩子一起制订过许多次计划，最后都不了了之，幸亏我自己也认真读了这本书，才找到了先前计划不成功的原因所在。现在孩子的计划简单而可以实现，才是真正适合他自己的计划！”——雪鸿影

适合 12-14 岁孩子

10、Time 4 Kids and Teens



书里有不少**时间管理表格等基本工具**，让孩子快速掌握基本的时间管理技巧。

作者：Elizabeth Franklin，有 20 年时间管理培训经验，曾在大学讲授相关课程，当了母亲后，她越发感觉到从小学习管理时间的重要性，便推出了这本书。

读者评价：“书里的很多常识，不少成年人都没学会！看了书后，孩子开始喜欢学习自己平衡自己的时间，因为他们书里的例子、图表和有趣的练习，让这件事变得轻松有趣。”

——S. Christina Walker

11、《别再叫我拖拉斯基》



这是一部生动有趣、寓教于文的故事集。**40多个生动有趣的故事**，展现出人们对工作和学业善于计划、善于安排的能力，教会孩子们如何做计划、如何增强执行力，从而更加从容地面对人生。

作者：禹南，中国人民大学历史系毕业，多年从事少儿图书策划和编写工作，对儿童心理学有很深的研究。

读者评价：“巧妙地叩开孩子们的心门，让孩子们由内而外完成心灵塑造，轻松做更好的自己。” ——雾

12、《时间商店》



故事的主人公李允儿为了取得第一名，用一块具有魔力的手表，每天购买十分钟时间，代价是出卖自己的快乐记忆。虽然李允儿在考试中获得了好成绩，但她却觉得自己失去了更多宝贵的东西。这看似荒诞离奇的魔法情节，深刻地展示了韩国当下孩子们的生活状态。

作者：李奈英，韩国新生代儿童文学作家，大学本科专业是生物学，成为妈妈之后逐渐对儿童文学产生兴趣，并考取相关硕士学位，开始创作。本书曾获第十三届韩国文学村儿童文学奖。

读者评价：“带着孩子从生活的此岸到达文学的彼岸，孩子在生活此岸的内心便可阔达，情调便可浪漫，语言便可优雅。彼岸是为了此岸。” ——梅子涵

7 本提升自主学习力的好书

自主学习能力 (Self-directed learning) 实在太重要了。它可以避免孩子成为应试教育的傀儡。让学生逐渐养成 “能学” “想学” “会学” “坚持学” 的习惯，不但对于提高成绩有宜，更重要的是这其中的独立自主能力、应变能力和协作能力，是参与未来社会竞争的法宝。

少年商学院微信今天推荐的英文书单，就是给有意提升自主学习能力的中学生的；英文水平不错的家长也可以阅读，这样可以更好地了解自己孩子的学习和成长路径。

Here's a list of UnCollege's book recommendations for self-directed learners for the following categories:

Education
Culture
Psychology
Leadership
Business & Social Media
Writing
Design-Thinking

 少年商学院

书单推荐之前，我们来重温一种学习方法——黑客学习法 (Hackschooling)。这是少年商学院大力倡导、在线上直播课程和线下项目中一直使用的一种学习方法。

“黑客学习法”不约而同的提出者，是两位美国青少年。我们都曾在微信里分享过。一位是 13 岁的 Logan，他曾站到 TED 的舞台上分享过自己的这种思维方式和学习习惯。

一位 19 岁即获得只颁发给全世界 20 岁以下顶级企业家之美国泰尔奖学金的 Dale，他曾写过一本书就叫 Hacking your education，台湾译为《没有教室的未来大学》。

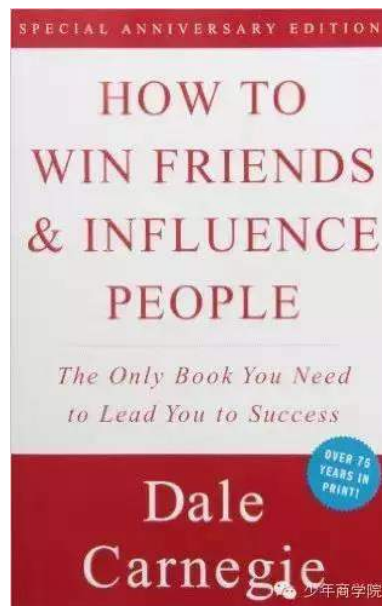


(《黑客学习法》作者 Dale Stephens)

今天的这份书单，源于 Dale 的归纳总结。从**领导力、写作、商业、社交、设计思维**等维度，推荐给有意提高自主学习能力，特别是对黑客学习法感兴趣的中学生朋友。中文版由少年商学院翻译和编辑。

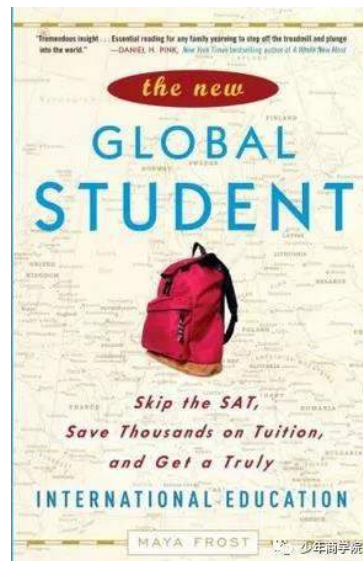
篇幅所限，本文只列出 30 本精选书单中的 7 本。拉至文末可查看完整书单获取方式。这份英文图书，均可在亚马逊下载电子版，在 Kindle 上阅读。

1、领导力：How To Win Friends And Influence People



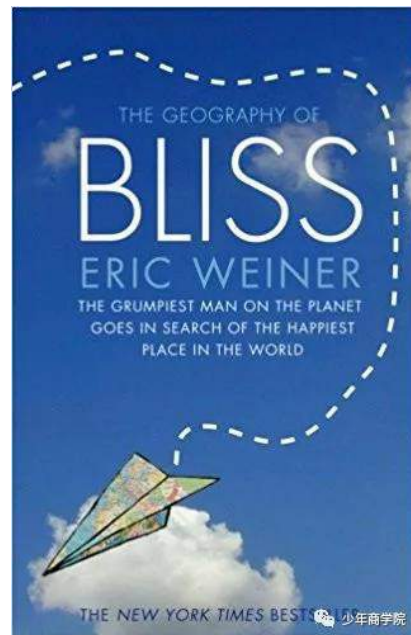
股神巴菲特曾直言这本书“改变了我的生活”。本书认为，成功等于 15% 的专业能力加上 85% “表达思想并唤起人们工作热情的能力”，如何让别人认可你的思维方式，而不至于引起不满或方案？如何巧妙在他人面前谈论自己的错误.....这本书堪称青少年人际交往指南的第一本书。

2、学习：The New Global Student



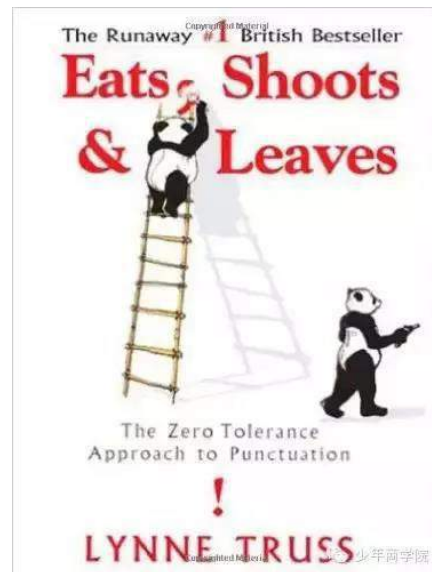
这本书自上个世纪 60 年代首次出版以来，就一直是全球儿童创新教育界的经典。作者是个极具观察力的人，她详细剖析了孩子从小到大的每一个学习情境（及其中所使用的学习状态和方法等），清晰地总结出孩子效率低下、不爱挑战困难的原因，如“老师从不听孩子的真实想法，因为他们只听自己想听的话”等，并提供了一系列激励机制和高效自学方法。

3、文化：The Geography Of Bliss



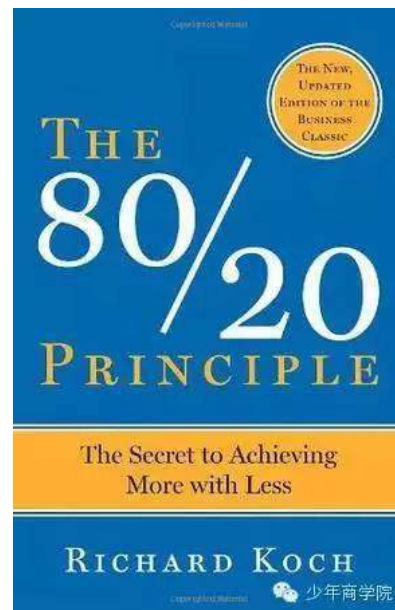
这本书语言生动有趣，集合了令人着迷的旅行、心理学、科学等主题，调查和研究了幸福是什么，比如：瑞士的人们是否更快乐？就因为它是世界上最民主的国家？卡塔尔的公民，被石油美元所淹没，在所有的现金中都能找到乐趣吗？不丹国王是否有远见地计算出国民幸福总值呢？为什么北卡罗来纳州的阿什维尔如此幸福？作者 Eric Weiner 用机智和惊人的洞察力，回答了这些问题。

4、写作：Eats, Shoots, & Leaves



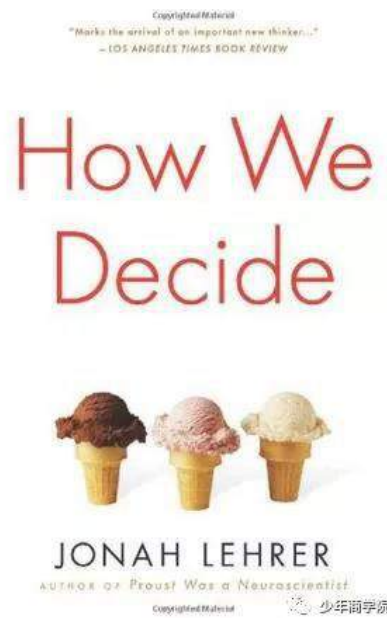
如果孩子未来有留学打算，除了有好的成绩和实践经历外，表达也非常重要。很难想象一本专门讨论标点符号的书会畅销多年。作者用风趣的语言，向读者们展示没有逗号或者分号，我们将面临的表达上的窘境，重申语法的重要性。

5、商学：The 80/20 Principle



本书系统地剖析“二八定律”这一个人或组织高效运作的秘密。如何用20%的时间完成80%的工作？为什么往往是20%的客户就足以产生80%的利润？.....这个原则将有效改善我们的学习和事业。让孩子提前熟知这一定律，将受益无穷。

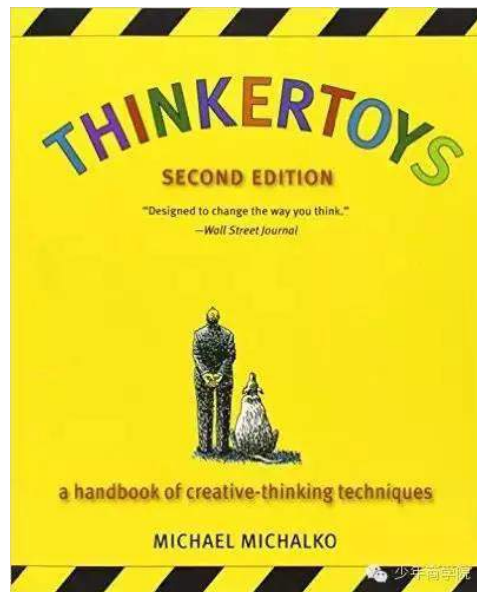
6、心理：How We Decide



自柏拉图以来，哲学家们将决策过程描述为理性的或情绪化的。我们谨慎地深思熟虑，或者用直觉去做。但是，当科学家们用最新的神经科学工具打开大脑的“黑盒子”时，他们发现这不是大脑的工作方式。我们最好的决定是对感觉和理性的完美结合，精确的组合取决于情况，关键是要决定何时使用大脑的不同部位。

Lehrer 展示了人们如何利用新科学来制作更好的电视节目，赢得更多的足球比赛，并改善军事情报。他的目标是回答两个对任何人都感兴趣的问题——人类的思维是如何做出决策的？我们怎样才能做出更好的决定呢？

7、设计思维：Thinkertoys



设计思维 (Design Thinking) 是如今风靡欧美中小学的一种思维方式，它强调同理心，以及发现问题和解决问题能力的培养。少年商学院的核心便是设计思维教研体系。这本 Thinkertoys 是适合中学生阅读、重新审视自己思维方式的一本佳作。

创造力专家 Michael Michalko 在书中列举了很多实用的思考练习工具和题目，让孩子的天赋回归，像一个天才一样思考问题，学会在常见的信息中发现不一样的切入点，并用更多有趣的方法，解决现实生活中的问题。