



教孩子時間管理

摘自親子天下第 32 期—作者：許芳菊

現在的爸媽一方面要搞定缺乏時間管理能力的孩子，一方面還要對抗無所不在的手機、電視、電玩、網路……蠶食鯨吞孩子的注意力與時間。面對雙重壓力的父母，除了整天盯緊孩子進度、嘮叨、提醒外，幾乎不知道該怎麼辦。

有什麼方法可以培養孩子管理時間的能力？時間管理是可以學習的嗎？愈來愈多專家指出，在這忙碌的時代裡，需要的不是更多的時間管理工具，而是新的時間教養觀念。

◆ 忙碌時代，時間教養 3 大目標：

目標 1：過去的時間管理是為了「更快」，現在是為了「更幸福」

《親子天下》曾進行網路調查發現，父母親最常對孩子說的話包括：「趕快寫功課」、「趕快洗澡」、「趕快睡覺」……總之，就是「趕快！」然而，做好時間管理，不只是為了加快速度、提高效率，而是為了享受更好的生活，實現人生的夢想。

《最後的演講》一書作者蘭迪·鮑許（Randy Pausch）在他生前的一場演講中提到：「管理時間最主要的目的不是為了效率，而是為了好的結果。」，從德國時間管理大師羅塔爾·賽維特（Lothar Seiwert），到美國成功學大師柯維（Stephen R. Covey）都指出，傳統的時間管理，追求速度、效率，卻往往讓人陷入與時間賽跑的惡性循環。過去的時間管理，教人運用各種管理工具，花十二小時的時間，做二十四小時的事，效率提高了，但人生的幸福感卻沒有提高。在速度愈來愈快的時代，時間管理不再是與時間競賽，而是找到個人生命的平衡點。在健康的身體、成功的事業（學業）、愉悅的人際關係和生命的意義上，取得最佳的平衡點。也因此，心理師王意中提醒：「很多父母教孩子時間管理，都是為了讓孩子可以有更多時間念書、準備更多考試，為的都是提高讀書效率。如果這樣一直下去，孩子的成長就會偏差。」



目標 2：過去的時間管理是要完成「to do list」，現在是要實現「to be list」

要紓解時間不夠用的壓力，關鍵字，不是「更快」或更有「效率」，而是用「合適」的速度，做「重要」的事。目標不再只是把「to do list」（待做事項清單）完成，而是把「to be list」（自我實現清單）實踐。也因此，關於時間的教養，不是速度的練習，而是人生態度的建立。這種態度，來自於能夠發覺內心真正感覺重要的事情，並學習把時間、專注力投注在這些重要的事情上，完成人生的夢想清單，這也就是成功學大師柯維所說的：「找到心中的羅盤。」



楊鈺瑩提醒父母，在培養孩子時間管理能力的過程中，最重要的是要給孩子足夠的自我探索、自我認識的時間。因為時間管理是為了要達成目標，而目標的設定就會牽涉到：「我是誰？」「我要實現什麼目標？」「我要成為什麼樣的人？」

孩子在探索的過程中，如果發現有興趣的事情，就會願意為自己設定目標，會在自己設定的時間內努力完成。在這種狀況下，時間管理能力自然會好。

此外，還要給孩子時間犯錯，因為在犯錯過程中可以了解自己擅長什麼、不擅長什麼，開始會去思考怎麼解決問題，也就慢慢能抓準在真實世界裡完成一件事情需要的時間，包括摸索、犯錯、解決問題的時間都會思考進去。

目標 3：過去教孩子管理時間的重點是「數字」，現在的重點是「自我」

時間管理大師賽維特指出：「好的時間管理，其實就是自我管理。」

自我管理的能力，需要配合孩子身心發展狀況、大腦發育成熟度，一步步累積，無法速成。父母需要有合理的期待與適度的放手，例如，不該強求學齡前的孩子，完全配合大人的行程，因為這段期間，他們的能力有其限制。也不需再為青春期的孩子事事提醒，因為他們需要開始鍛鍊自己規劃未來的能力。

楊鈺瑩提醒爸媽，時間管理是一個很深的綜合能力，必須建立在很多基礎能力上，包括：孩子自我監控的能力、目標設定、自我認識、內在動力、自我要求……這些能力都有了之後，才會有後面這塊時間管理能力。

要培養孩子的時間管理能力，最需要的就是給孩子「時間」：給他時間長大、給他時間探索自我、給他時間找到人生目標、進而找到內在的動力，這過程最需要的是父母的陪伴與對話，當然，還有父母的——時間。

