

คู่มือฝึก การจัดการเวลา สำหรับเด็ก

ให้การเรียนรู้ของคุณมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ภายใน 30 วัน

ผู้แต่ง: ภาวียง กง, จง ช้อ เจีย, หลี่ เฟย, อวี ลู่



“จอมเอื้อยเจื้อยน้อย” หายไปแล้ว!



B0052074

ห้องสมุดวทพ.นครราชสีมา

หนังสือ
คู่มือการจัดการเวลาสำหรับเด็ก
ผลงานชิ้นเอก
จากประสบการณ์นับสิบปี
ของกลุ่มอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านการอบรมและพัฒนาศักยภาพเด็ก

ผู้แปล: ดลฤดี เอกอินทร์

สารบัญ

บทที่ 1	ผู้ปกครองมีความกดดันมากเกินไป เป็นอุปสรรคต่อ การจัดการเวลา	20
1.	จดหมายหนึ่งฉบับแต่ผู้ปกครอง	21
2.	ข้อมูลของลูก	24
3.	แบบทดสอบความกดดันของผู้ปกครองด้วยตัวเอง	26
4.	คุณรู้ความลับของลูกมากน้อยแค่ไหน (รู้จักลูกของตนเอง)	34
5.	พ่อแม่ในสายตาของลูก (รู้จักพ่อแม่ของตนเอง)	37
6.	แบบทดสอบความเคยชินในการเรียนของลูก (เวอร์ชันก่อนเข้าเรียนและเวอร์ชันวัยเรียน)	39
บทที่ 2	จะจัดการกับเวลาอย่างไร	46
1.	การจัดการเวลาและเป้าหมายในการฝึกฝน	47
2.	เป้าหมายการฝึกฝนของเด็กในแต่ละช่วงวัย	49
3.	เด็กประเภทไหนบ้างที่เหมาะสมกับการฝึกจัดการเวลา ภายใน 30 วัน	50
4.	ขั้นตอนการฝึกจัดการเวลาภายใน 30 วัน	52
บทที่ 3	สร้างแนวความคิดเรื่องเวลาให้กับลูก พิชิตความเรื้อยเปื่อย	65
1.	ทำสมุดบันทึกเวลาให้เรียบร้อย (การเก็บรวบรวมขั้นตอนการจัดการเวลา)	68
2.	ประเมินภารกิจ (การจัดระเบียบขั้นตอนการจัดการเวลา)	89
3.	จัดลำดับภารกิจ (การจัดตั้งขั้นตอนการจัดการเวลา)	92

บทที่ 4 เพิ่มความเร็วในการทำเรื่องต่าง ๆ ของลูก 98

พิชิตความเอื่อยเฉื่อย ผัดวันประกันพรุ่ง

1. ระเบิดข้อดีข้อเด่น 99
2. การย้อนมองขั้นตอนการจัดการเวลาและการนำไปปฏิบัติ 101
3. กำหนดตารางให้ดาวของโต้วโต้ว 105
4. กำหนดตารางเวลาของโต้วโต้ว 111
5. กำหนดตารางของขวัญของโต้วโต้ว 114
6. ช่วงเวลาให้ดาวสีเขียว 131

บทที่ 5 ปรับปรุงความถูกต้องของการทำงานของลูก 135

พิชิตความประมาทเลินเล่อ

1. ทำอย่างไรถึงจะทำให้ลูกยินยอมเพิ่มภาระหน้าที่ 136
2. จะตัดสินอย่างไรว่าการกำหนดเป้าหมายนั้นเหมาะสมหรือไม่ 146
3. ให้กำลังใจลูกอย่างไร 154
4. จะนำวิธีเป้าหมายมาใช้แก้ไขพฤติกรรมของลูกอย่างไร 158

บทที่ 6 เพิ่มประสิทธิผลในการทำงานของลูก 160

พิชิตการสิ้นเปลืองเวลา

1. สองมาตรฐานของผู้ปกครองและพฤติกรรมสองด้านของเด็ก 161
2. ปรับปรุงตารางให้ดาว 167
3. ทำไมต้องกำหนดตารางเปรียบเทียบดาวสีเขียว ดาวสีดำ 171
4. จะนัดหมายการทำงานบ้าน มาตรฐานการสอบกับลูกอย่างไร
---วิธีจัดการกับผลคะแนน 178
5. สีสัปดาห์ต่อมา (ผลพวงที่ได้จากการจัดการเวลาทั้งยัง
เพิ่มคะแนนการสอบ) 187

บทที่ 7	กล่องจดหมายของแม่ได้โด้	189
	(คำตอบของคำถามที่พบบ่อย)	
1.	จะทำอะไรเมื่อลูกไม่สนใจตารางเวลา	190
2.	จะทำอะไรเมื่อลูกไม่ปฏิบัติตามตารางเวลา	196
3.	การบ้านมีปริมาณเพิ่มขึ้น ลูกไม่ทำจะอย่างไร	203
4.	จะทำอะไรเมื่อไม่สามารถยืดหยุ่นทำตามตารางเวลาได้	209
5.	จะทำอะไรเมื่อขณะที่ลูกปฏิบัติตามตารางเวลา ทำได้รวดเร็วแต่ไม่มีคุณภาพ	214
6.	จะทำอะไรเมื่อไม่ว่าลูกจะพยายามแค่ไหน ก็ไม่สามารถบรรลุตามตารางเวลาได้	221
7.	จะทำอะไรเมื่อดาวสีดำของลูกมีมากกว่าดาวสีเขียว	229
8.	จะทำอะไรเมื่อลูกไม่สนใจของขวัญในตารางของขวัญ	237
9.	จะทำอะไรเมื่อลูกปฏิบัติตามตารางเวลา แต่คะแนนไม่เพิ่มสูงขึ้น	244
10.	จะทำอะไรเมื่อลูกมักจะลืมตารางเวลา	252
บทที่ 8	ตัวอย่างการจัดการเวลาที่ประสบความสำเร็จ	263
ตัวอย่างที่ 1 :	กวากวาที่ผู้ดวันประกันพรั่ง จัดการเวลาเป็นแล้ว	264
ตัวอย่างที่ 2 :	อวินอวินที่ชอบเหม่อลอย มีสมาธิมากยิ่งขึ้นแล้ว	275
ตัวอย่างที่ 3 :	เพยเพยที่เมื่อเจอปัญหาก็มักเดินหนี เรียนรู้ที่จะ ทำหายแล้ว	285
ตัวอย่างที่ 4 :	เหมย์เฉิงที่ซึ่ขลาดไม่มั่นใจตัวเอง เรียนรู้ที่จะมั่นใจ ในตัวเองแล้ว	295
ตัวอย่างที่ 5 :	นำวนำวที่ชอบคุกคามผู้ปกครอง เรียนรู้ที่จะให้ ความร่วมมือแล้ว	303

- ตัวอย่างที่ 6 : เสี่ยวเหว่ยที่ไม่แรงก็ไม่ขยับ เรียนรู้ที่จะเป็นฝ่ายรุก 314
ในการเรียนแล้ว
- ตัวอย่างที่ 7 : เสี่ยวอวี่ที่ชอบตื่นเต้น เรียนรู้ที่จะเอาชนะ 325
ความกังวลแล้ว
- ตัวอย่างที่ 8 : อันอันผู้โดดเดี่ยว เรียนรู้ที่จะคบเพื่อนแล้ว 335
- ตัวอย่างที่ 9 : ต้าฉีที่ชอบโมโหกลายเป็นคนสงบเสงี่ยมแล้ว 345
- ตัวอย่างที่ 10 : ต้นตันที่ชอบทำของหายประจำ 356
เรียนรู้ที่จะระมัดระวังมากขึ้นแล้ว