

优秀儿童的黄金时间表



[优秀儿童的黄金时间表_下载链接1](#)

著者:中畑千弘

出版者:漓江出版社

出版时间:2010年

装帧:平装

isbn:9787540748302

本书作者历时12年，跟踪调查了5万多名儿童的学习行为模式，在科学对比分析大量第

一手材料的基础上，终于揭开“优秀儿童的生活习惯”之谜，并为父母和老师制定出简单实用的“优秀儿童的黄金时间表”。作者发现：成绩优秀的孩子们的父母培养孩子的共同点就在于——让孩子在10岁以前，必须具备目标管理能力和集中注意力的能力！

该书甫一出版，旋即被韩国、中国台湾、新加坡等地购买版权并以韩文、繁体中文、英文等形式出版，引起全亚洲幼儿教育理念的巨大震动。数以百万的家长 and 幼教工作者竞相阅读并率先实践，“黄金时间表”的运用使他们在自己孩子的身上看到了奇迹般微妙的变化，取得了令人振奋的效果！

本书尤其适合0-12岁孩子的父母和教育工作者学习参考。

作者介绍:

日本朝日大学市场研究所教授，“学习行动以及家长的教育干预研究项目”委员，著有《通过G感性了解流行法则》（PHP研究所共同著作）等，并主持调查和出版《关于中小学生的家长的学习干预行动的研究》等书。株式会社Media Marketing Network（MMN）董事长兼代表研究员。

曾在株式会社富士银行，株式会社富士综合研究所从事市场调查和咨询工作，还做过电台节目编辑策划，消费者行动类型构建策划等等。其后参与株式会社MMN的创立，做过3000件以上的市场调查工作。参与调查研究孩子的学习行动，生活行动，媒体接触等项目。

目录:

[优秀儿童的黄金时间表_下载链接1](#)

标签

教育

育儿

时间管理

儿童教育

家庭教育

日本

时间表

亲子

评论

- 1.在10岁前，必须具备两个能力：目标管理能力，集中注意力能力；
- 2.在10岁前，必须形成“我是优秀孩子”的自我认知；
- 3.养成良好、规律的生活学习习惯，作息时间表是“优秀孩子”的必要条件；
- 4.父母的作息时间表要严格配合孩子，成为孩子的教练；和孩子一起坚持到底；
- 5.要有培养“优秀孩子”的执着之心； 目标管理
- 0.从小给孩子的大脑输入“目标管理系统”软件；
- 1.每天吃饭睡觉的时间一样；习惯是缓解痛苦的良药；
- 2.每天早上出门前学习10分钟，晚饭前和入睡前学习10分钟；
- 3.周六日、旅行的时间表都一样； 4.制定今天必须完成的事项清单；
- 5.提醒孩子，并设定计时器； 6.暑假制定全家人的计划表； 集中注意力
- 0.锻炼孩子集中注意力，但不要使他厌烦； 7.小学低年级，是锻炼目标管理能力和专注

己所不欲，勿施于人。自己不喜欢的，就不要强加给孩子。这是家庭教育的第一步。

最艰难的不是教育孩子，而是改变自己，坚持如一。靡不有初，鲜克有终，唉

完全不赞成把学习定性成苦差事，非常不赞成鼓励家长包办孩子的一切！！

时间管理确实挺重要的，之前做的马马虎虎，从今天开始要注意了，跟孩子一起加油！

不推荐，对此书的立意极不认同，人不是机器，不可能有输入就有输出，比培养习惯更重要的是培养心智模式。

很多观点和我的一贯作风不谋而合。加油！加油！

基本价值观还是有问题，方法随便翻翻看

这是一本适合10岁以内孩子的时间管理书，为培养一个学习好的孩子，要从小养成各种习惯，这是重要的事情

呵呵，内容比较简单，就是要从小养成良好的作息习惯，父母要以身作则。

挺不错的时间规划书

很实用有效的一本书

每天什么时间做什么要有规律；家长不要总看电视，也要做个有规律的人；

优秀是一种习惯。不给自己找借口，在自己认定的道路上继续前进。

优秀孩子的时间管理：1、定日程表 全家人的日程表 2、休息日和上班日作息一致
3、妈妈是孩子的教练 要陪着孩子一起 4、玩就玩 学就学，让事情更专注
5、千万不要在电视机的背景下玩耍或者学习 集中注意力的一些技巧：
1、可以反复做同一本练习册 2、注意力下降时 做会游戏，然后再学习 3、适当的奖励
4、出智力题，快乐的做题 社会性上：
要经常说这是爸爸买的礼物，妈妈们如果不想在育儿道路上孤军奋战，就要经常夸奖爸爸，给孩子和爸爸更多的亲密的机会和空间。书里有很多图片和数据u

我觉得这是一本很有用的书，在育儿这件事上，有计划的去列一些to do list是很有效果的。

可以参考看看，但不赞成一些观念，比如让妈妈陪着孩子作业。适合比较有自己主见的妈妈参考看看

我是脑子短路了才会买这本书，时间安排固然重要，但孩子依然是个独立的个体，需要尊重，而不是把他们变成我们想要的那种

感觉并不是一本好书，教的是日本的教育小孩的方法，但是我觉得这样的教育方式，会剥夺了孩子原有的童真和自由。

教育儿童关键：规律生活，培养良好习惯，时间管理（定时器），目标管理（计划）。非常关键

[优秀儿童的黄金时间表_下载链接1](#)

书评

相信很多妈妈在理财方面是一把好手，可是妈妈我从来在财务上是一只菜鸟，也明白自己天资欠缺，有多努力都是白搭；曾经一本书，发现了比理财更有意思的事情，那就是理“时间”，对此有一些感想，上不了台面的说法是“我还是可以学会理一样比较有价值的东西，比如时间”，以掩盖...

-
- 1.在10岁前，必须具备两个能力：目标管理能力，集中注意力能力；
 - 2.在10岁前，必须形成“我是优秀孩子”的自我认知；
 - 3.养成良好、规律的生活学习习惯，作息时间表是“优秀孩子”的必要条件；
 - 4.父母的作息时间表要严格配合孩子，成为孩子的教练；和孩子一起坚持到底；
 - 5.要有培...

习惯是什么？习惯就是我们反复做的动作和事情，很多时候我们意识不到习惯的存在，

“习惯成自然”说的就是这个道理。

生活中有些事情是好习惯，比如早睡早起，做事定目标和计划，定期锻炼身体；有的是坏习惯，比如遇到挫折总是怪罪别人，做事无头绪，不守时；有的习惯不好也不坏...

不得不说是文化带来的写作风格。

这本书一会就能读完，感觉像吃完一碗快餐面一样，你说没营养吧，你的确有饱腹感。

你说有营养吧，真感觉没吃到什么东西。

书中想表达的是：时间管理很重要，妈妈要身体力行的帮助小宝宝建立良好的生活学习习惯。学习习惯的好坏决定了学业成绩...

P2

"优秀儿童父母共同之处,在孩子十岁之前,他们让孩子具备了两个能力,一个是目标管理能力,一个是集中注意力的能力."

"基于2534个家庭问卷,...还有更重要的是,这些习惯必须在十岁之前培养成功.因为有必要措施早点让孩子们认识到,自己是"优秀儿童" 只要把自己列入了""优秀儿童""..."

哈哈~只要一小会儿就能读完的好书！！ 核心观点：让孩子在10岁前，具备目标管理能力和集中注意力的能力。

希望看了书的家长们走出周末散漫的误区：即使是周末，也不要养成晚上不睡白天睡到中午的坏习惯，周末要保持与平时一样的生活节奏，还有出去玩也要按照习惯来，不能破坏。

我们为孩子建立健康高效的时间表，用那些优秀的品质帮助自己，帮助下一代打造强健骨骼，使优良行为如同呼吸空气一般自然。

本书实用性非常好，按部就班能培养优秀儿童，实在难得，家长都应该学习一下。强烈建议所有10岁以前儿童的家长购买一本此书。

孩子的时间管理一直是我头疼的一件事，其实自己在时间管理方面就做得不够好。很幸运地发现了这本书，发现作者非常用心地总结了5万名学生的学习模式并总结出最适合孩子的时间管理方式，提出实用的方法，是非常有价值的一本书。

没有华丽的词藻，没有难懂的文字。可爱的图片，幽默亲近的话语。教育类书繁华多样，这本书朴实亲民，有很多案例，是很好的家教图书。

小孩子有时候真的很难教，要让他们养成良好的时间习惯更是难。这书里给了家长明确的指导与建议，也教会了家长怎样做个合格母亲，真是受益良多啊！

让孩子生活得更规律、养成好的习惯，每天在规定的时间内坐在书桌前学习，即使时间不长也没关系。养成习惯以后，孩子和家长都感觉不到学习的艰苦。按照本书介绍的黄金时间表行动，一定会有收获。
首先，妈妈和孩子一起来做个时间表，把一周内每天要做的事情写下来。另外，10...

时间管理是妈妈们头疼的一个大问题。作者在多年和大量调研的基础上，从方法和实用图表、案例等角度提出解决方案，这些让本书的实用性和理论性都非常高，是一本不可多得的家教好书。

看了这书的介绍，觉得对家长们教育孩子有很大的帮助。孩子们自己看也可以收获很多。培养孩子的时间观念很重要，不要让孩子养成拖拖拉拉，浪费时间的坏习惯。要让他们学会有效的管理时间，用心生活。

我刚刚做了妈妈，最近一直在家里带孩子。头两个月是月嫂主带我学习的，我发现尽量培养宝宝规律的睡眠和吃奶很重要，而且宝宝的情商也会比较高，现在宝贝特别听话。所以当我看到这本书就特别有感触，我想以后真的要从自我做起，为宝贝也制定一张黄金时间表！

相信很多的人们对于黄金分割定律非常地了解。只有在处于最佳的位置进行划分，人们在相同的行为之下可以获得最佳的收获。由着黄金分割定律，我们或许也可以想象下该如何合理运用地指定黄金时间表。
也许就是基于此等的缘由，《优秀儿童黄金时间表》便是如此地应运而生了。这本...

[优秀儿童的黄金时间表_下载链接1](#)