

第一章 时间管理

1.1 时间像流水一样，它不会停留（适合小学低年级）

时间对于每个人而言都是非常宝贵的资源，特别是对于我们学生群体来说更是如此。但是，有时候我们可能会觉得时间不够用，不知道如何安排好时间。

在本节中，我们将一起学习如何更好地管理我们的时间，让我们的每一天都过得更有条理、更充实。通过这次班会，希望能够帮助大家养成良好的时间管理习惯，让我们的学习和生活更加顺利。

在我们探索时间管理的同时，我想与大家分享一些相关的名人名言，这些名言可以给我们启发和思考。我想邀请大家思考一下这些名人名言的意义，你们对这些名言有什么理解？我们可以一起分享一下。

（1）“时间是最公正的裁判。”——莎士比亚

（2）“时间就是金钱。”——富兰克林

（3）“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”——陶渊明

（4）“时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一样飞逝，过去永远静立不动。”——席勒

（5）“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”——鲁迅

（6）“时间是伟大的导师，它能教会我们一切。”——伯克

（7）“时间是一切财富中最宝贵的财富。”——德奥弗拉斯多

（8）“时间是世界上一切成就的土壤。时间给空想者痛苦，给创造者幸福。”——麦金西

互动交流 1 时间在哪里？

在一个古老的王国里，有一个年轻的王子，他对时间的概念充满了好奇和疑惑。他时常会问自己：“时间到底在哪里？为什么我们可以感受它的存在，却无法抓住

它呢？”

有一天，王子决定离开王宫，去探索世界，寻找关于时间的答案。他穿越了茂密的森林，爬过了险峻的山脉，跨过了湍急的河流，一直寻找着时间的踪迹。

终于，王子来到了一个神秘的废墟。在废墟中，他发现了一本古老的书籍，书中记载着一段关于时间的故事。

很久以前，世界上的一切都是静止的，没有时间的概念。人们过着单调而无趣的生活。于是，一位名叫刻度之神的神灵出现了，他带来了名叫时间的礼物。

刻度之神告诉人们：“时间是一种奇妙的存在，它存在于世界上的每一个角落。时间就像是一条无形的河流，它不断流淌，带给我们变化和成长。”

人们对时间这份礼物感到非常兴奋，他们开始用各种方式感知和表达时间的存在。有人用日历和钟表来测量时间的流逝，有人用钟声和鸟鸣来感受时间的推移，有人用绘画和音乐来表达时间的美妙。

王子读完故事后，陷入了沉思。他明白了时间并不是一个实体，它存在于生活的方方面面。时间在每一个瞬间都在流动，带给我们变化和成长。

于是，王子回到王宫，分享了他的经历和领悟。他鼓励大家珍惜每一个瞬间，用心去感受时间的流逝。从那天起，王国中的人们开始更加珍惜时间，用它来追求梦想、创造美好的生活。

讨论

引导学生思考与讨论：

1. 请大家把手里的日历翻开，看看今天是几月几号，星期几？
2. 我们来看墙上的钟表，哪位同学能告诉我现在是几点钟？

评析

时间并不是一个可以被抓住的实体，它存在于生活的点滴之中。我们应该用心去感受和珍惜时间，把握每一个瞬间，让我们的生活变得更加美好和有意义。通过王子寻找时间的故事，学生更加深入地了解了时间的“非实体性”“一维性”“无可替代性”等特性，激发了珍惜时间的意识。学生通过对日历、钟表的认知，将时间的“刻度”清晰地表达出来，为科学管理时间打下了认知基础。

扩展习题



1. 在表盘上时针从一个数走到下一个数的时间间隔是（ ）。
A. 15 分钟 B. 30 分钟 C. 45 分钟 D. 1 小时

2. 在表盘上时针从一个数走到下一个数,分针正好走()次,也就是()分。
A. 15 15 B. 20 20 C. 15 20 D. 60 60
3. ()时整,表盘上的时针和分针成一条直线。
A. 1 B. 3 C. 6 D. 9
4. 假设现在是 11 时,再过 2 小时是()时。
A. 9 B. 10 C. 12 D. 13
5. 假设现在的时间是 1:57,再过 3 分钟是()。
A. 1:54 B. 1:55 C. 1:59 D. 2:00

答案: D D C D D

互动交流 2 拒绝拖延

在一个远离小镇的山上,有一位名叫阿里的年轻人,他是一名山岳探险家。阿里梦想着攀登这座高山的顶峰,成为一名成功的登山者。

然而,阿里发现自己总是拖延准备登山的事情。他经常把训练、购买装备和规划行程的安排推后,觉得还有很多时间可以做这些事情。但随着时间的流逝,离登山的日期越来越近,他才意识到自己没有做好充分的准备。

最终,阿里决定改变自己。他意识到自律和合理安排时间的重要性。他制订了一个详细的训练计划,并且按时进行训练。他花时间研究装备,确保购买的每一样装备都符合登山的要求。他还仔细规划了行程,了解山脉的地形和天气变化。

随着时间的推移,阿里变得越来越自律。他每天早起,按计划进行训练,不再拖延。他逐渐加强了自己的体能,提高了相关的技能,并且对登山的知识有了更深入的了解。

终于,登山的日子到了。阿里准备充分,背着装备,踏上登山的征程。虽然登山的路途艰辛,但阿里凭借坚定的意志和充分的准备,成功地攀登上了山顶。

站在山顶上,阿里感受到了巨大的成就感和满足感。他意识到,如果自己没有自律和合理安排时间,他永远无法达到这个目标。他明白,拖延只会浪费时间和机会,而自律和学习能够帮助他实现梦想。

回到小镇后,阿里成了一位受人尊敬的登山家。他向人们分享自己的经历,鼓励他们培养自律和合理安排时间的习惯。他告诉大家,只有通过自律和不断学习,才能克服拖延,取得成功。

讨论

1. 教师组织学生分组讨论以下问题,并请各小组派代表与全班交流。
- (1) 是什么原因让阿里决定改变自己?
- (2) 阿里具体做了哪些改变?

2. 教师给予反馈：养成珍惜时间的好习惯，是需要进行长期训练的。阿里认识到了时间的重要性之后，他制订了一个详细的训练计划，什么时候该做什么事情都写清楚，这样就可以督促自己按照计划进行训练，不再拖延。现在请各位同学像阿里一样也为自己制订一个计划，写出在未来一周时间内，你每天都要坚持做的3件事情、这些事情从几点开始到几点结束、用不用谁来监督，然后和旁边的同学相互分享一下你写的内容，签上自己的名字，再请旁边同学作为见证者签上名字。

3. 心理引导：自律是管理好时间的前提和基础。我们可以像阿里一样，从做一件事（登山）开始锻炼自己的自律，提高对时间的管理能力。

评析

自律、学习、时间和拖延之间有着密切的关系。只有通过自律和合理安排时间，我们才能克服拖延，实现自己的目标。通过阿里登山的小故事，我们可以让学生们理解自律对时间管理的重要性。如果没有自律，人就没有办法获得“登顶”的成功。让我们共同努力向自律迈进，不断学习，合理安排时间，克服拖延，朝着自己的目标稳步前行。当我们自律时，我们能够克服内心的惰性和拖延的冲动，集中精力完成任务。通过学习，我们获得知识和技能，提升自己的能力和才华。而合理安排时间，则能帮助我们有效管理日程，避免浪费时间或给自己造成过大的压力。总之，只有通过自律、学习和合理安排时间，我们才能克服拖延，实现自己的目标，追逐自己的梦想。

互动交流 3 建立时间观念

小明是一个活泼好动的男孩，他总是充满了好奇心和探索欲望。然而，他对时间的概念却非常模糊，经常迟到或错过重要的活动。

有一天，小明的爸爸对他说：“小明，你知道时间是非常宝贵的吗？我们要合理安排时间，才能更好地完成任务和享受生活。”小明点了点头，表示理解。

然而，小明并没有真正理解时间的重要性。第二天早上，他去学校迟到了。老师对他说：“小明，你为什么总是迟到？你需要意识到时间的价值，并且学会守时。”

小明感到很尴尬和难过，他决定要改变自己。他和爸爸商量，制订了一个时间管理计划。他决定每天早上早起，设定闹钟提醒自己起床，并且合理安排每一天的活动。

小明开始遵守计划，每天按时起床并吃好早餐。他开始使用日历和闹钟来提醒自己重要的活动和任务。随着时间的推移，他逐渐建立起时间观念和安排时间的意识。

小明发现，当他合理安排时间，按时完成任务时，他的生活变得更有秩序和效率。他不再迟到，能够更好地参与学校的活动和课程。他也有更多的时间去追求自己的兴趣和爱好。

小明的转变不仅影响了自己，也影响了他的同学。他开始与他们分享时间管理的重要性，并帮助他们建立起时间观念和时间规划意识。整个班级变得更加守时，不再错过重要的活动。

讨论

1. 组织学生进行时间体验活动：在教室的讲台上摆放一只钟，选出一位同学担任“时间使者”，带领全班同学一起感受“珍贵的一分钟”。当“时间使者”宣布开始时，所有同学闭上眼睛，静静地感受钟表的嘀嗒声，一分钟后喊停，请同学们睁开眼睛，说一下对“一分钟”的感受。

2. 播放“珍贵的一分钟”短视频。视频播放完毕后，请同学们举例说明“一分钟”还能做些什么有意义的事情。例如：能跳多少次绳？鼓多少次掌？朗读多少个字？做多少个仰卧起坐等。为了加深同学们对“一分钟”价值的理解，可以让同学们亲自尝试一下。

评析

小学生对时间概念不清晰、缺乏时间意识和正确认知的情况是很常见的。然而，通过教育和引导，他们可以逐渐学会管理和利用时间，建立起良好的时间观念和意识。在这个互动交流活动中，学生不仅亲身感受到了“一分钟”的长度，增加了对时间的感性认识，而且通过视频了解到在社会的科技、经济、文化、生产等领域中一分钟能创造多少价值，拓宽了视野和格局。学生通过举例说明自己在“一分钟”时间内能做的事情，将建立起来的时间观念落实到具体的行动中。这将有助于他们更好地组织自己的生活，追求目标，并取得成功。

互动交流 4 时间管理技巧的学习

小芳是一个聪明而善良的女孩，但她总是在各种活动中慢半拍。无论是上课、做作业还是参加课外活动，她总是落后于其他同学。

小芳的老师和家长对此感到困惑，他们不明白为什么小芳总是慢半拍。他们决定找出原因，帮助小芳解决这个问题。

一天，小芳的老师和她单独进行了谈话。老师问小芳：“为什么你总是比其他同学慢一些呢？你有没有注意到这一点？”小芳沉思片刻后回答说：“我不确定为什么，我似乎总是需要更多时间来完成任务。”

老师意识到，小芳可能是因为缺乏时间管理技巧而导致慢半拍。她决定给小芳一些建议，帮助小芳改善这种状况。

首先，老师告诉小芳如何制订明确的目标和计划。她鼓励小芳在开始任务之前，

花一些時間思考並制訂一個清晰的行動計劃。這樣，小芳就能更好地安排自己的時間並提高效率。

其次，老師告訴小芳如何分配優先級。她告訴小芳要先完成最重要或最緊急的任務，然後再處理其他事項。這樣，小芳就能集中精力完成重要的事情，而不會被瑣事分散注意力。

最後，老師還鼓勵小芳養成良好的時間管理習慣。她建議小芳設定鬧鐘提醒自己，為任務設定時間限制，並在需要的時候尋求幫助。這樣，小芳就能更好地控制時間，不再慢半拍。

小芳採取了這些建議，慢慢地改善了自己的狀況。她開始更加有条理地完成任务，不再拖延或错过重要的事情。她变得更加自信和高效，赢得了老师和家长的赞赏。

討論

1. 指導學生畫一張時間計劃表。給出 2 個不同形式的表格模板供學生參考。
2. 選學生代表分享自己畫的時間計劃表。讓其他學生用舉手的方式對學生展示的時間計劃表進行評價。投票選出較好的 1~3 張計劃表（可根據分享的学生人数进行调整）并请学生代表说明喜欢该表的原因。
3. 让学生再次修改自己画的时间计划表，定稿后贴在课桌或者课本扉页上，开始按照计划表实施 3 周的时间看看效果。

評析

小學生做事慢半拍，有可能是缺乏對時間的意識和管理時間的方法。在這個互動交流活動里，指導學生自己設計時間計劃表，能夠有效增強學生掌控時間的意識和能力。學生代表分享自己畫的時間計劃表，並由學生進行評價，這樣的做法一方面激發了學生的參與興趣，另一方面幫助學生掌握了時間計劃表的格式設計及內容編排技巧。最後讓學生將修改好的時間計劃表貼在明顯的位置，有助於學生遵守承諾，堅持履行時間管理計劃，更好地組織自己的生活，改變遇事“慢半拍”的現狀。

互動交流 5 學會集中注意力

小玲是一個聰明而活潑的女孩，但她在課堂上總是注意力不集中。無論是老師的講解、同學的提問還是課堂活動，她總是容易分心和走神。

小玲的老師和家長非常關心她的學習情況。他們發現小玲經常在上課時擺弄鉛筆、把玩書本或者與同學交談，而忘記了聽講和專心學習。他們決定找出原因並幫助她改

善注意力不集中的问题。

一天，小玲的班主任和她单独进行了谈话。班主任问小玲：“为什么你总是注意力不集中呢？你是否意识到这个问题对你的学习有影响？”小玲犹豫了一下，然后回答说：“我不知道为什么，我总是觉得无聊，很难集中精力。”

班主任意识到，小玲可能是因为课堂内容缺乏趣味性而导致注意力不集中。她决定与小玲一起探索解决方案。

首先，班主任尝试了不同的教学方法。她利用多媒体展示、小组讨论和实践活动等方式来激发学生的学习兴趣。同时，她也特别关注小玲的学习兴趣和偏好，尽量将课堂内容与她感兴趣的主题相关联。

其次，班主任与小玲的家长合作，共同创建一个良好的学习环境。他们在家里为小玲设置了一个专用的学习角落，远离电视、游戏机和其他分散注意力的娱乐设备。他们还制定了一个规律的作业和学习时间表，让小玲养成良好的学习习惯。

另外，班主任鼓励小玲参加一些能够培养注意力的活动，如音乐、运动或艺术课程。这些活动可以帮助她集中注意力、培养耐心和提高专注力。

小玲努力尝试这些方法，并慢慢改善了自己注意力不集中的问题。她发现当课堂内容有趣并与自己的兴趣相关时，她能够更好地集中注意力。同时，注意力训练和艺术活动也能帮助她培养耐心并提高专注力。

渐渐地，小玲的注意力变得更加集中，她在课堂上能够更好地参与讨论和专心听讲。她的学习成绩有了明显的提高，她对学习的兴趣也逐渐增加。

讨论

治疗分心的小秘方：将学生均匀分组，每组 4~6 个人。每个人发 3 张小贴纸，请学生在每一张小贴纸上写出一个自己认为有效的治疗分心的小秘方。引导学生在小组中分享自己的小秘方，选出小组内有共识的 3 个小秘方，在班级内分享。最后将各小组分享的小秘方进行整理归类，找出班级有共识的 3~5 个治疗分心的小秘方，贴在教室比较明显的地方，提醒大家上课时集中注意力，提高学习效率。

评析

对于注意力不集中的小学生来说，课堂的趣味性和兴趣相关性是非常重要的。在这个互动交流活动中，教师鼓励学生自主思考，积极献计献策，广泛收集学生们抵御分心的有效方法，经过总结、归纳、提炼形成有共识的方法论。这种小秘方来源于学生，又指导着学生。通过适当的教学方法、良好的学习环境和培养注意力的技巧，他们可以改善注意力不集中的问题，提高学习效果和兴趣。

扩展习题



- 请在下面的数字中找出所有的偶数：_____。
A. 3 B. 5 C. 8 D. 2
E. 9 F. 6 G. 10
- 请在下面的字母中找出所有的元音字母：_____。
A. b B. a C. c D. e
E. d F. o G. f
- 请在下面的词语中找出所有的动物名称：_____。
A. 狗 B. 桌子 C. 猫 D. 椅子
E. 鸟

答案：CDFG BDF ACE

1.2

时间不会等待任何人，所以要做时间的主人 (适合小学高年级)

在探讨时间这一宝贵资源的价值时，众多名人箴言为我们提供了深刻的启示。我国作家郭沫若说过：“时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。”苏联作家高尔基曾说过：“时间是最公平合理的，它从不多给谁一分。勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者时间则留给他们一头白发，两手空空。”美国科学家富兰克林曾说：“你热爱生命吗？那么，别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”

我们不能让时间停留，但可以每时每刻做些有意义的事。通过这次班会，希望大家能够更加珍惜时间，科学地利用时间，学会做时间的主人。

以下这些名言告诉我们时间的珍贵和短暂性。这些名言对于我们如何对待时间和珍惜当下有什么启示？

(1) “我以为世间最可贵的就是‘今’，最易丧失的也是‘今’。因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵。”——李大钊

(2) “必须记住我们学习的时间是有限的。时间有限，不只是由于人生短促，更由于人事纷繁。我们应该力求把我们所有的时间用去做最有益的事情。”——斯宾塞

(3) “一个人越知道时间的价值，越倍觉失时的痛苦呀！”——但丁

(4) “逝者如斯夫，不舍昼夜。”——孔子

(5) “人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。”——庄子