

新民教育

本报事业发展部主编 | 总第 397 期 | 2015 年 7 月 8 日 星期三 责任编辑:唐 敏 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:tangm@xmwb.com.cn

两个月长假里如想“建高楼”必须“有图纸”—— 这个暑假你制订计划了吗？

1 让每天有成就感 复旦二附中初二学生 蒋立凡

伴随着 6 月的结束,暑假开始了,然而很多同学都有这样一个烦恼——制订暑假计划。那么,到底要不要制订暑假计划呢?在我看来,有必要制定暑假计划,因为它有许多益处。

首先从学习方面来看,可以使假期学习更有计划性,明确自己下一步该怎么做。很多同学都有这样一种想法——我比较聪明,我可以在脑海中想好自己下一步该做什么。确实,我也曾有过这样的想法,然而时间一长,就很容易忘记自己在脑海中的“计划”,而需要再花费时间重新计划,非常浪费时间;若是将计划写下来,情况可大不相同,不仅节省了假期里不断制订计划、回忆计划内容的宝贵时间,而且还能让你在完成一天的任务后,有一种成就感。

其次是从实践方面来看,制订计划可以使假期生活更加丰富多彩。许多同学在假期都参加了补习班,使自己的假期生活在大部分时间内都是满满当当的,然而我们有没有思考过,补课班结束后的那几天,是怎么安排的?我认为,应该把这些时间放在一些更有意义的事情上,例如参观博物馆,参观艺术展,抑或是听一场音乐会,看一场舞蹈剧,旅游,参加社区活动做义工做志愿者。当然,我们需要做一些准备,比如了解、查询一些关于演出、展出内容的文化底蕴;或是发现艺术之美、家乡之美、祖国之美、世界之美;做一些社会调研,发现些社会现象、社会问题,能帮助我们思考和成长。

此外,制订计划可以使假期生活更加健康。每次在开学的时候,我们惊奇地发现有些同学长胖了,这种情况的发生,一部分原因是因为假期饮食的不健康与缺乏锻炼。因此,制订一个体育锻炼计划,可能不会使我们的健康有翻天覆地的变化,至少也能使我们的体能上升、体质更好。

2 养成自律的好时机 家长 郭女士

我家的小男孩森森已经四年级了。从小学起,每到寒暑假前夕,他总会在爸爸妈妈指导下,给自己列出一日时间安排,将用于学习、运动、兴趣班等活动的时间合理分配。我认为,让孩子从小为自己的日程负责,有利于培养孩子的时间观念,锻炼时间管理的能力,保持良好的生活状态。胖嘟嘟的森森在每日计划里,留出了不少时间用于体育锻炼。每天早上 8 时前他就起床了,和爸爸一起去离家不远的上海植物园慢跑 2 公里,再神清气爽地开始一天的作业和活动。晚餐后他的时间则交给了游泳。我觉得,假期是帮助孩子养成自律、自控好习惯的最佳时期。令我欣慰的是,学会规划时间,孩子身上也不见了拖拉的毛病。

暑假漫长。两个月里,是为了升学忙于补习功课?是参加各种实践活动以提升全面素质?是参加体育锻炼想练出个好身材?还是每天沉迷于游戏休闲?这道选择题,其实是与暑假生活相伴相随的。选与不选,选此选彼,将在很大程度上影响到暑假生活的“成色”。由此,要不要给暑假制订一个计划,几乎年年成为许多孩子、家长和老师思忖的问题。

有计划,是理性;没计划,也并非是非。只是,暑假安排因人而异,事在人为。让孩子享受一下快乐暑假,也是一种选择。



逛书店,这或许是假期里最“经济”且最有文化品位的活动了。瞧,一本由学林出版社推出的《民国来信及百年名人墨迹》之所以受到欢迎,是因为与近年来的民国老课本之热有关。这套由秦汉胡国国学书院创办人王双强先生推出的新书,

书写了晚清及民国文人名士修身立德、崇文重道的故事,深刻地解读了晚清至民国的文人名士们,以文道德修、家国天下为己任的情怀,十分有利于高中生的拓展阅读。

本报记者 孙中钦 王蔚 摄影报道

3 有计划也要有总结 闸北区第三中心小学教师 陈来秀

在协助小学生制订暑假计划(包括各种计划)时,要注重结合年龄特点、个性特点,同时具有时间和项目上的可操作性、可落实性。小学生注意力集中时间短,专注度往往跟着兴趣走,所以在计划制订上要突出童趣,作业和休息活动时间要有合适的分配比例,让孩子可以在暑假的休整后对下一学年的学习更有信心和兴趣,切忌以过度的学业负荷让孩子产生“第三学期”的错觉,在疲于应付中丢失了对学习的兴趣和对生活的热情。

暑假计划的形式要多样,内容要丰富,计划更要兼顾习惯养成、规则遵守等。形式多样指的是可以订个暑假的宏观计划,明确在良好的生活习惯、学习习惯、运动能力、自理能力等方面的大目标在哪里。然后可以制订周计划,以周进度来保证大目

标的实现。当然需要预留一些时间做机动,以备不时之需。订计划时要采用父母与孩子双方共同商定的方式,家长要以肯定、引导为主,让孩子体验成就感,感受到来自父母的协助和被尊重的愉悦。内容丰富指的是暑假里孩子们可以有时间学习参与一些力所能及的家务劳动;有规律地多多参与户外活动和体育运动。

暑假的家庭式出游,家长可以视情况而定,让孩子一起参与出游的前期策划,商定出游目的地、选定交通工具,并且承担部分任务。在这个过程中,家长要以身作则,带头履行出游计划的各项规定。家长还应把出游计划的执行、监督大权交由孩子来完成,遇到孩子出错时,也要耐心陪伴、热情鼓励,让孩子能有机会面对各种困难与挑战。

暑假结束前,家长不妨和孩子一起总结一下计划执行的情况,检查哪些做到了,哪些没做到,原因又在哪里。这对孩子今后的成长肯定是一笔财富。

4 从“唤醒”到“动力” 洋泾中学语文教师 陆晨虹

高中生的暑假是否要制订一个计划?我想:首先我们先要界定计划是个什么东西,然后才能判断它是否有用。

我认为,就如写作如果没有提纲就难以把握住全局,可能会“脚踩西瓜皮滑到哪里是哪里”一样,漫长的暑假如果没有计划,就难免会有失控的结果。搭建一个鸡窝,可以没有图纸,但是如果你要建一幢高楼,那么没有一张图纸的话,是肯定不行的。所以一个周末或小长假尚可以自由发挥,平日里做一些小游戏可以随性而动,但如果你对自己的高中生活有所指望的话,没有一个计划,你会漏掉很多自己理想中要做的事情,光阴就会碌碌无为地过去,自己会留下蹉跎时光的遗憾。

作文有提纲,就会自然摆准核心、角度、层次和承启。暑假的计划可以厘清自己千头万绪的学习、生活等思路,它不是要凭空去设想什么,也是未必是要制定一个宏图大纲,而是把自己所需要做的事情梳理一下,确保不遗漏什么。好记性不如烂笔头,何况计划的意义不仅在此——更重要的意义在于:如果你列了计划,在所有琐碎的事项里,你就自然会分出一个轻重缓急,暑假就自然会有了一个蓝图。尤其是高中时代,你开始有了自己重要的事情——有影响到自己人生、高考的很多准备工作要做,这可是不能被耽误的。

所以制订计划的过程,尤其是在这一过程中的发现,是出乎自己意料的。在你着手整理自己过去一个学期以来所有的“堆积”时,你会发现有很多自己想做却又被忙碌的学习所掩埋或沉淀的“文化层”,并从中发现很多自己遗忘的愿望或打算,很多关联到自己理想梦想的情境、很多自己曾经立志起步的行动会被唤醒、会在这一过程中水落石出般浮现现在你的眼前。这个时候,计划就成了一种内在的、主观的动力。

5 每天查计划情况 家长 朱女士

这个暑假,我家小学二年级的女儿悦悦很忙,钢琴、舞蹈都要考级,一周有两次数学兴趣班要上,还要参加一次 5 天夏令营,再全家出国旅行一次……不过,我把制订暑期计划的权力“下放”给了悦悦自己,包括考级,也是她自己提出的想法。

我的观点是,既然是假期,那就不用严格到每一分钟做什么,只要每天能够完成几个固定的任务,其余时间可以随意一些。暑假里,白天是爷爷奶奶来照看悦悦,我给了孩子一个小本子,请她大致记录一下自己一天做了些什么,每天晚上我会拿着本子和她一起分析一天的安排是否妥当,有没有需要改进的地方。如果做得棒,喜爱读书的悦悦会得到她最爱的奖励——看书。暑假一开始,我就和孩子一起整理好了书柜,把准备要读的书一本本挑了出来,就等着暑假来一顿“阅读大餐”。

本报记者 王蔚 陆梓华 整理