



“寒假规划”专题论坛上,陆宗尧、任利那、吴锡植、王岱莹(左二起)四位老师针对性地给出一些建议。记者 张培坚 摄

# 看上去“很美”的计划 为何难执行

## 科学规划寒假学习和生活,老师们有方法



假期里有一个合理的学习计划安排非常重要。然而,很多同学在制定学习计划时,往往陷入一些误区,导致计划无法顺利执行,由此产生挫败感。还有的同学说,自己有着很严重的拖延症,在假期里学习效率很低。

那么,寒假生活里,中学生该如何合理制定学习计划?怎样规划学习之外的假期生活?2月1日,宁波市教育科学研究所、宁波市中小生长成指导中心联合甬派APP特别推出的“寒假规划”专题论坛,嘉宾们给出了这些建议。

□现代金报 | 甬派  
记者 马亭亭

### ■分享嘉宾——

陆宗尧:镇海职教中心副校长

任利那:鄞州中学德育主任

吴锡植:慈溪中学教务处副主任、宁波市骨干班主任

王岱莹:宁波科学中学校务办副主任、心理专职教师

### A 学习计划要留有弹性空间 避免过于严苛

很多学生在放寒假前,都会制定一份假期计划,但是,学生制定的计划一般都比较理想化,甚至把学习时间表排得满满当当。比如有的学生计划:早上六点半起床,起床以后就开始写作业直到中午。吃过午饭休息一会,下午再接着学习,晚上除去吃晚饭和适当的娱乐,其他时间仍旧是学习,直到晚上十点。

从这份计划中能看出,这名同学内心希望通过这个寒假,在学习上能取得较大的进步。但过于严苛的计划往往执行不到位,越到后期越容易打折扣。因此,学生要结合自身实际情况,制定切实可行的学习计划。

第一,制定的学习计划要松弛有度。

前面举例的学习计划执行难度很大,很有可能坚持1~2天就坚持不下去了,没有留出一些计划外时间,反而会因为不能按计划完成或被临时事件打乱时而感到焦

虑烦躁。学生制定学习计划时,除了必要的学习时间,也要加入阅读、体育锻炼、亲子互动等项目。

第二,制定学习计划时可以多方征询。

在制定计划时,学生可以向自己的老师、父母征询意见。一份孩子、老师、父母都认可并支持的学习计划,执行到位的概率远大于某方一厢情愿制定的学习计划。

第三,学习目标一定要细化。

有同学制定计划时这样写道:早上七点半到八点读英语,八点到九点做语文……这样的计划由于缺乏具体的目标,执行得好与坏差别很大。细化的目标应该是这样的:时间限制+任务对象+任务数量+要达成的标准。例如:我要每天早上用30分钟时间(时间限制)熟练记忆并掌握(达成标准)10个英语单词、5个短语(任务对象+任

务数量)。

第四,要劳逸结合,不要忽略任务难度。

制定计划的过程中要考虑学科难度和自己的兴趣点,例如每天早上起来可以先安排容易或自己感兴趣的科目,可以帮助自己“启动”起来,有一个良好的开始。中间注意难易结合,不要连续排那种长时间需要消耗大量注意力和思维力的科目,科学用脑。同时除了安排学习任务,也应考虑适度的运动、休闲和家务劳动时间。

第五,要有积极反馈,不要过度焦虑。

虽然完成任务本身就是一种正反馈和激励,但为了维持这种积极循环,适当给予自己一些物质或精神奖励也是促进计划执行的有效方式。即使某几天或某项任务没有按计划进行也不要过度焦虑懊悔,从当下开始即可。

### B 做好生活和情绪管理 充实假期生活

春节、寒假是一段让人期待的时光。虽然假期有很多可以利用的时间,但是学生们如果让自己每天玩游戏到深夜、白天睡到自然醒,那么很容易陷入一种混乱的生活状态,情绪也容易起伏不定。在学习之外,如何规划好自己的寒假生活、度过一个愉快的假期?

第一,保持规律的作息是前提。

好习惯的养成最少需要21天,但破坏养成的好习惯却很快。如果连续两三天熬夜、睡懒觉,要想恢复到之前的作息,需要克服的困难比一开始坚持好习惯要难得多。要实现保持规律的作息,一方面靠自律,另一方面借助他律,比如家长、伙伴。

第二,发展兴趣爱好充实生活。

在假期里,不妨培养一下多方面的爱好,比如,阅读是一项很好

的爱好,它让你不孤独,更能让你丰富起来;男生也可以发展一下你的篮球、足球技艺,有空的时候约上三五同学,来一场激烈的球赛,在酣畅淋漓的运动中消耗你的荷尔蒙;女生也可以一起去爬爬山、跑跑步,让自己动起来,多接触大自然。

第三,营造良好同伴交往氛围。

建议大家更多地去接触社会、了解社会。可以和同伴几人组建一个小团队,有计划地进行社会实践,进行职业体验,或者纯粹去做志愿服务,为社会作出一点贡献。这将丰富同学们的阅历,提高分析问题、解决问题的能力,提前思考未来,为后续的持续发展蓄力。

第四,寒假亲子关系非常重要。

寒假期间,青春期的孩子每天与家长住在同一间房子里,有时候

会相看两厌,形成很多不愉快的局面。家长和孩子可以一起劳动,特别过年期间,父母子女一起做物品采购、清扫整理、年夜饭菜等,展示责任心和家庭担当,这些活动对于营造良好的家庭氛围很重要。

第五,合理安排接触电子产品的时间。

要让学生寒假里不玩游戏,尤其是男生不玩游戏,几乎不可能,更容易引发家庭矛盾。但一味放纵玩游戏,带来的危害也很大。我们要做的是学会选择玩哪些游戏和合理安排游戏的时间,可以适当玩一些讲究谋略和团队配合,而且是回合制、时间可控、不易成瘾的游戏,达到放松目的的同时,满足社交的需求,锻炼逻辑思维能力。如果因为电子产品产生了较大情绪波动、出现成瘾症状、社交萎缩、作息颠倒等情况,则要引起重视,积极寻求解决方法。