

做好一件事 坚持下来就很酷

暑假进行时

看这些中小學生如何合理安排提升自我

▼孙佳乐

►张景雯



▲朱瑞鑫



▲杨小婉

每天练字半小时 父母陪伴开展家庭书法比赛

市北实验初级中学小学部五年级三班的孙佳乐这个暑假为自己安排了丰富的活动,在假期之初就给自己制定了每日计划和完整的暑期规划。“每天会先完成语数英三科的预习,剩下的时间安排练古筝、练字半小时,每天要坚持背上一首诗,自学一课奥数书,自读一篇小古文,此外还要锻炼身体或参加家务至少十分钟。”孙佳乐告诉记者,虽然假期中每天的任务看起来零碎繁多,但当静下心来沉浸到学习中的时候,很快就能逐一打卡完成,劳逸结合,快乐高效能轻松实现。

练字是她从上学起就坚持做的一件事。孙佳乐透露,刚上一年级的時候,她写字很慢,四线本总是被橡皮擦得脏脏的,后来就报了书法班。书法班的学习一开始对她来说实在是枯燥得很,每天的练字作业也很多。两个小时的课堂中,她作为插班学的同学,坐在最后排也看不太清楚黑板。但为了提高自己的书写速度和书写质量,为了努力赶上书法班的进度,她每天坚持认真练字。老师布置写一面,她就练两面;别人快马加鞭写,她就认认真真写好每一笔。“一开始,我的练字起效不大,自己很沮丧。爸爸和妈妈就陪我一起练字,有时还开展家庭书法比赛。”孙佳乐很开心,自己在跟爸妈的比赛中,逐渐超过了他们的水平,自己也越来越有信心。“有了父母的鼓励,我对书法也更有兴趣了。当觉得练字很苦很累的时候,就看看家里的名人传记和书籍,从书中、从名人的励志故事中汲取力量。”孙佳乐分享道,点滴的积累让她尝到了坚持换来的甜头。很快,她成为了书法班里第一个有特权用钢笔写字的人,后来她的书法跳级学完了硬笔各项课程,硬笔已考过十级,并成为软笔班的佼佼者,教室里挂了她的不少书法作品,她也被评为市北区“书法小明星”。

从自己的对练字的坚持中,孙佳乐也形成了日日清、月月订的打卡习惯。假期会对照每日任务单有条不紊地自主学习、练琴、练字等,不需要父母在旁边辅导和监督。“我相信只要热爱就不会怕累,只要坚持一定会甘之如饴。”她说道。

练习新闻播报 激励自己实现梦想

暑假过去十余天,市北实验初级中学小学部五年级二班的杨小婉,也已经在自己的朗读打卡记录表上打了一个个整齐的对勾。她向往着成为一名专业主持人,所以决定利用假期学习播音主持知识,为此每天早上都能听到她好听的声音,在认真做基础练习,还会尝试进行新闻播报。

杨小婉告诉记者,她这段时间每天坚持早起,不睡懒觉,利用晨读时间拓展自己的知识和能力。“妈妈会耐心督促我的假期计划执行情况,也会及时表扬我。有时没做好,自己就利用空闲时间赶紧补上,这样来养成制订计划和执行计划的好习惯。”从每天早上对播音主持的热爱开始,杨小婉希望让每一天都过得充实而有意義。“肯定也有感到气馁不想坚持下去的时候,这时我就会默默为自己打气,告诉自己‘已经坚持这么久了,之前也有了不小的收获,如果不坚持下去,半途而废会很可惜!’”杨小婉与同学们共勉道,她还经常以自己的偶像主持人董卿老师的经历来激励自己。

除了假期注重提升主持才能,杨小婉还制定了自己的学习计划、教妹妹学习计划,并每天让自己至少做一两項家务劳动,比如给花浇水、自己洗衣服、洗碗、扫地、整理书桌卧室等,都能干好。“学会生活自理,在劳动中也养成了帮助别人的习惯。”杨小婉说道,晚上杨小婉又会安静地坐在写字台前,她给自己制定了高水平临摹灵经的目标,同时开始学习草书隶书等书体,珍惜假期的宝贵时光。

养成运动习惯 也从音乐中找到快乐

青岛第二实验初级中学初二年级的朱瑞鑫从一年级开始学习武术和笛,二年级开始学习播音主持,到现在都已经坚持七八年了。暑假来到后,他给自己制定的规划是,周一到周五每天上午下午各学习2小时,每天运动1小时,练字半小时,吹笛半个小时,然后中午和晚上的时间用来读书,主持方面还有一个30秒的新闻练习是需要每日打卡的。周末则是发展自己特长的时间,上午有两次主持课,利用暑假期间考播音主持九级,由于主持

考级会涉及时政新闻方面的知识,因此周末他还要关注时政新闻。而下午则去体校上两次武术课。他告诉记者目前自己坚持得都还不错。

“武术涵盖了许多内容,可以让我们的身体各项技能在活跃中增强,又能养成健康生活的习惯,锻炼健康体魄,磨炼身心意志。所以我很喜欢。”朱瑞鑫说道,体育锻炼是每个假期学校的“标配”作业,关键在于坚持下去,为此不仅全家一起运动,他也会与班里同学约着一起动起来,在运动中相互切磋、共同进步、快乐交往。

“当感到有些累,或者遇到挫折比较气馁时,我就会用自己的一个兴趣爱好,让自己心情放松下来,比如吹吹笛,练练武等,重新找回信心和精祢,再去努力,再去坚持下来。”朱瑞鑫“不舍得”放弃自己的特长爱好,也因为他他在上课时结识了很多小伙伴,跟大家在一次又一次的考级、比赛中取得好的成绩,共同收获了自信心与成就感。接下来的暑假,他还会继续平衡好学习和兴趣的规划,在多彩暑假中成长、锻炼、发展。

坚持每天阅读 通过读书笔记记录感悟

自然科学类图书《寂静的春天》《物种起源》、文学类图书《虫洞书简》《三体》《平凡的世界》、人文社科类图书《明朝那些事儿》《资治通鉴选》《毛泽东箴言》……在青岛第二实验初级中学初二年级张景雯的书架上,有丰富多样的阅读书目,这是她假期最喜欢的“精神食粮”。

她喜欢读书,平时上学的时候因为学习时间紧,可能几天才能拿出一次完整的时间读一谈,但现在放假了就可以尽情遨游书海。“每天我都会坚持阅读,有的是精读,有的是快读,整本整本的读,阅读书目是在老师的推荐下经过自己精心挑选过的,其中精读的书目都会通过批注或读书笔记的方式来记录自己的阅读感悟。”张景雯分享。她从小小学时就开始喜欢语文,那时候牢牢记得老师说的“读万卷书,行万里路”,因此自己一直坚持如此做,“读一本书如同经历了一次不同的人生,产生一次思想的‘越狱’,一本书还是一段文化的基因,书中描述的时空事件,无不蕴含着某个地域或族群特有的文化因子。”张景雯说道。

对于坚持阅读,她首先觉得家里有一个固定的自己喜欢的“读书角”很重要,提供给自己不同体裁的作品自主选择,深奥的书籍、有趣的杂志都可以包含在内。家长如果能一同参与就更好了,因为有些书可能经过思考也不能完全理解,这时最好能向家长发问、讨论、对话,同时也可以对一些好理解的书利用自己喜欢的方式,比如录讲解视频、朗读、复述故事、表演等充分展示,加深理解和兴趣。

此外,张景雯也想充分利用初二这个假期,实现弯道超车,为初三学习打好基础。因此她在假期之初就给自己制定了学习计划,每天限时完成任务,例如根据自己的弱点重点提高数学计算能力,每天进行英语配音练习等。“在平时心情不好、不想学习或者坚持不下去的时候,这时阅读中的‘心灵鸡汤’又给了我很多力量,获得更多的感悟,然后重新坚持下去,战胜这些困难。”她鼓励初中学生们,不要浪费假期的大把时间,即使没有学习状态时,也可以选择读书、听音乐、或者跟朋友出去玩,让自己放松下来,调整好情绪并整理好思路之后再投入到前进中。 观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 王冰 图片由本人提供



扫码入群参与 读者互动

早报热线 82888000