

中小学生如何合理安排课余学习时间？ 唤醒兴趣，当个轻松的小学霸



惠君信箱

hnjhun@126.com

H 热点调查

■ 本报记者 计思佳
实习生 钟圆圆

做作业、玩手机、看电影、同学聚会……“五一”小长假结束，不少学生和家长都反映说，感觉没做什么事，忙忙碌碌间，3天时间很快就过去了。

学生应该如何利用课余时间？“学霸”们有自己的看法。

近日，记者采访了海南小学、中学、高中的多位“学霸”，发现他们具有一定的共通性：和家长一起规划自己的课余时间、课余不忘做自己感兴趣的事、普遍喜欢阅读、积极锻炼身体，总之，课余时间安排得丰富多彩、井井有条。

兴趣不减，成绩超好，“学霸”们课余时间的安排或许能给广大学生一些参考。

阅读和足球一样也不能少

海南华侨中学高二学生唐林蕾是一位品学兼优的学生。虽然是理科生，阅读和足球却是她课余时间最大的消遣。

“读书是件大事，有空就要读。”每周回家之前她总要做一个读书计划，然后到回家路上的报刊亭买最新一期的《新周刊》、《新周刊》的文章观点新颖，语言犀利，每次读都会有不一样的惊喜收获。

对课余时间的安排，唐林蕾建议大家一定要抓紧课间读课外书。“阅读是世界上最性感的事，不读书，那些新颖的知识、思辨的乐趣、神交的文明、精神愉悦的畅快体验，通通与你无关。”

足球也是唐林蕾一大兴趣爱好，周末回来第一时间刷周一球闻是她的常态，要是赶上她最喜欢的皇家马德里队的重要比赛，她总要腾出时间看看回放或者直播。

除了看球赛，踢球也是她的最爱。她会趁着每天下午的运动时间去操场看看校队踢球或者自己组队踢球。“我和我同学约定，今年要进500个球，当然也包括乌龙球。”她打趣说。

海口市二十七小三年级学生蔡中睿每次考试都是年级前三名。除了是“学霸”，他也是学校的足球健将，这个五一期间还在广西参加足球比赛。蔡中睿的爸爸蔡儒胜告诉记者，除了踢足球，蔡中睿还学过国际象棋、葫芦丝，现在还在练习笛子，课余时间也喜欢看科幻小说。“我们帮他列了一个时间表，周一到周五每天放学回家以后都安排得满满的，他只有周末有时间看电视、玩电脑。”

课余补弱科突破高分

长流中学初三学生李小芬是同学眼中的“安静学神”。面对即将到来的中考，她选择将大部分精力投入到学习中，充分利用课余时间补薄弱科目，以便在中考中突破高分。

李小芬告诉记者，物理和化学是她的薄弱科目。每到周末，她都会把本周老师课堂上讲解的物理、化学题目做一个总结。“这个小长假我就总结了物理电学。”

在同学眼中，李小芬还有一大“怪癖”——喜欢刷数学题。“我喜欢数学，做数学大题已经成为一大爱好。”李小芬说，数学最后一道大题是整张试卷的“高分突破点”，对很多学生都是有难度有挑战的。“多练习这种题目能培养自己多思考的好习惯，把难题解出来的瞬间，真是非常有成就感！”

蔡中睿的爸爸蔡儒胜说，现在每周给儿子报了数学班，明年还计划给他报名参加英语培训班和作文班。“虽然孩子学习成绩不错，但看到周围的孩子课余时间都在补课，作为家长我们一点都不敢放松。再过几年孩子就要面临小升初，无论怎样发展兴趣爱好，考试分数都是硬杠杠。”

采访中，记者发现，在很多学生被学业压得喘不过气时，“学霸”们却能一边玩耍，发展自己的兴趣爱好，还能一边考高分。

蔡中睿的爸爸蔡儒胜告诉记者，他在给孩子报兴趣班的时候，首先会尊重孩子的兴趣，在孩子出现厌倦情绪时，也会加以引导。

蔡儒胜说，其实蔡中睿最初并不喜欢运动，每天让他下楼跑步都不愿意。“后来我利用微信跑步排名激起他的挑战欲，慢慢培养他养成运动的好习惯。后来学校开设足球课，他非常喜欢，在老师的推荐下，孩子进入西蒙俱乐部踢球，现在越踢越好。”蔡儒胜认为，运动不仅能锻炼身体，也能培养合作意识，让孩子更加自信。

在蔡中睿练习吹笛的过程中，他曾产生厌倦情绪。“后来我明白，因为孩子以前吹葫芦丝，换成笛子后，对肺活量要求更大，他每次练习都感觉很吃力，甚至会觉得头痛。后来我们和老师一起，更正他的吹笛技巧，慢慢他也适应了，现在这个爱好也一直在坚持。”

对于如何兼顾兴趣爱好和校内学业，蔡儒胜说：“我们报班的时候就和孩子强调，因为晚上还有其他任务，在学校要提高学习效率，抓紧时间把作业做完。小学正是培养孩子学习习惯的关键时期，家长给孩子列出严格的学习计划，有助于孩子的成长。”

唐林蕾也说，为提高效率，她每周都会列出详细的学习计划表。“无论是玩耍还是学习，都要一心一意。做事情有轻重缓急，先做什么再做什么，条理要清楚。”

海南中学徐建华老师说，学生一定要有自己的课余时间，别把所有时间都用在学业上，没有任何调剂的苦学效率低，不利于可持续发展。她建议，孩子们在课余时间尽情地做自己喜欢的事情，适当玩玩游戏，读读闲书，写写东西，做做运动，和朋友聊聊天等等。

期中考试后，怎么跟孩子谈成绩？

惠君老师：

你好！我家女儿正在读高一。最近期中考试的成绩出来了，看孩子的脸色感觉这一次她的不太理想。我们想问具体情况，又怕措词不当给她制造无谓的心理压力。但我们终究要面对孩子理想或不理想的成绩。我们希望能好好跟孩子谈谈成绩，借此机会给孩子鼓鼓劲，引导她正确看待成绩，并能积极行动起来。但我们不知道该怎么跟孩子谈成绩？请您赐教。谢谢！

一对不知所措的父母

不知所措的父母：

您好！来信拜读了。感动于您俩对孩子的那份体贴与用心。期中考试之后，学期过半，正是情绪容易松懈，且易受成绩影响出现波动的时期。此时，从成绩和试卷的分析数据也能比较全面地诊断孩子前半段的学习情况，也正是与孩子谈谈成绩聊聊学业规划的大好时机。建议您们跟孩子谈成绩时做好以下几个功课。

第一，聆听孩子声音。不管孩子成绩怎样，不要急于做评判，不妨先请孩子做自我评价，看看此次考试得在哪儿，失在哪儿。让她说说自己的看法，谈谈自己的心情。这个过程孩子可以有一个反思自己学习状况、合理的宣泄和整理情绪的机会。同时，可以了解孩子对自己的期待，引导孩子在叙述的过程中，学会反思和梳理自己。可谓一举多得。

第二，强调考试功能。考试最重要的功能是训练答题和应考技能、检验学习效果、诊断学习状况。考得好的题目说明学得扎实，答题技巧好、解答规范、学法得当。考得不好说明相关知识没学扎实，或者未掌握此类题目的答题规范和答题技巧。没考好的部分正好是要弥补的知识漏洞，把这部分丢的分捡回来就是增分点，就是进步的机会。引导孩子把关注点从分数排名，转移到检验学习效果，诊断学习状况，积累应考经验，看到上升空间等有建设性的方面上。从而淡化分数排名带来的压力，强化考试的诊断、激励和训练功能，使孩子对考试抱持积极的期待，让每一次考试都能成为进步的阶梯和学习的机会，都能有所收获。

第三，理性分析成绩。有统计表明，92.8%的学生期中考试丢分点会再次出现在以后的考试中，86.5%的孩子会因期中考试失利，而沮丧消沉、迟迟无法进入学习状态。所以，期中考试后的总结分析是学业规划非常重要的一环。若能利用这个机会指导孩子理性分析成绩，对避免重蹈覆辙，澄清后期补漏和努力方向，树立学习信心都有裨益。

具体指导孩子理性分析成绩的方法有很多，这里特别分享两种做法。

一、先鼓励后分析。看到孩子的成绩，无论多少，先肯定并祝贺孩子已经掌握了所考分数的知识，再指导孩子分析丢分的原因。分析成绩时要关注相对分数。对成绩高低好坏的评价，不是看绝对分数，而是要看相对分数，看自己的成绩与班级平均分相比，是高还是低。高则说明该学科有一定优势，低则说明该学科相对薄弱。指导孩子从每道题入手，分析失误的具体原因是出自知识、能力、方法、规范性还是解题习惯等。要明确自己的优势学科和薄弱学科分别是哪些。并能据此有针对性地制定下一阶段学习计划时，合理分配学习时间和精力。

二、训练九字口诀。有老师总结出考试后试卷分析的九字口诀，可以用来训练孩子养成良好的考后分析习惯。这九字口诀是：马上写、及时析、经常翻。

三、马上写。即把错题重新抄一遍，然后按规范答题步骤订正或把讲解的思路补充齐全。及时析。即及时写下试卷分析的内容，包含以下两步：第一，综合评价哪些题目做得好，哪些题目存在错误？第二，在纠正错题的基础上，对错题进行归类，找准原因，对症下药。经常翻。即把历次考试的错题集和试卷分析装订成册，经常翻阅复习，以达到巩固知识，加强理解，掌握规律的目的。

四、学点沟通技巧。建议家长们在与孩子谈话时，学习非暴力沟通的四步骤，运用正面管教的一些技巧。多听少说，多关注孩子的正向行为少揪着失误不放，多给方法少说教。我认为，如果亲子间的沟通互动是积极而温暖的，那么你们跟孩子谈任何话题都会很安全很给力。关于亲子教育和沟通技巧，本人特别推荐家长们去看两本书：马歇尔·卢森堡的《非暴力沟通》和简·尼尔森的《正面管教》。

祝沟通顺利愉快！

(惠君)

H 习作

做一只英雄羊

——读《吃狼奶的羊》

■ 王星汉

今年寒假读了《吃狼奶的羊》，我不止一次留下了热泪。小说讲了一只母狼深受丧子之痛，却用自己的乳汁哺乳了一只小羊，千辛万苦把它抚养大，而它自己却惨遭同胞唾弃，并被残忍的饿狼吃得只剩下一堆白骨。此时，小羊已长成一只高大帅气的公羊，它多次赶走了狼豺虎豹，给羊群排忧解难，却遭到头羊麻花角的嫉妒……

一只吃狼奶长大的英雄羊虽然以悲剧性的方式结束了生命，但它勇敢无畏、追求正义的精神犹如生命中的一束礼花，划破宁静的黑夜，闪耀璀璨的光芒，让人们看到了新的希望。文中写道：“出于与生俱来的对狼的恐惧，红石岩野山羊群大呼小叫，像无头苍蝇一样到处乱窜……就在这千钧一发之际，混乱的羊群中冲出一只健壮的公羊，以百米冲刺的速度，飞奔到路口，没有任何的迟疑……”关键时刻冲出来的那只年轻的公羊，就是流火云，一只吃狼奶长大的英雄羊。

自古英雄出少年。南宋末年著名的民族英雄文天祥少年时生活困苦，在好心人的帮助下才有机会读书。一次，文天祥被有钱的同学误会是小偷，他据理力争，不许别人践踏自己的尊严，终于证明了自己的清白，而且通过这件事，更加树立了文天祥金榜题名，报效国家的志向。

抗日战争时期，河北省沫源县出现了一位全国闻名的抗日小英雄，他的名字叫王二小。在日本鬼子扫荡一条山沟的时候，为了掩护几千名老乡和干部，他不顾自己的生命危险，把敌人带进了八路军的埋伏圈，小英雄王二小在日寇的刺刀下英勇牺牲了。他的英雄事迹和献身精神永远鼓舞和激励我们，他永远活在我们心中。

回首往事，我的脸红了。记得小时候的我，身体羸弱，时常生病，长辈们都叫我“小不点”，经常遭到淘气而强壮的男孩的欺负，遭到欺负后，唯一的应对办法就是哭泣。成长的日子里，当我面对同学、朋友、老师和家长的误解、质疑也会懊恼不已，也会愤愤不平，也会伤心落泪。我成了一只可憐的羊，流着懦夫的泪。

眼泪是弱者的代名词。”当我伤心哭泣的时候，妈妈总是会说这句话提醒我。小说中的流火云，它为羊族创造了一个奇迹：打败银背豹，驱赶猎豹，打败大狗熊，这些都是那些羊们完成不了的，但是它却做到了。我也要像流火云一样做一只英雄羊，遇事不能退缩，要沉着冷静、敢于直面人生挫折，勇于接受困难的挑战，用勇气和智慧战胜困难，走出困境，活出精彩。

(作者系五指山市第一小学六(5)班学生)



又是一年毕业季，对于即将毕业的大中小学生来说，毕业照恐怕是一个别具仪式感的告别。笑容定格在画面里，留下的是成长的印记和满满的回忆。

本报记者 罗孝平 摄



海师毕业生留影
海大附属幼儿园大班孩子合影

H 快言快语

■ 张成林

最近，我省两起学生结伴外出事件引发关注。先是临高多文镇2名六年级女生因厌学结伴外出，失联一周后被找到；后是海口琼山一小5名六年级女生集体失联，几天后才陆续回家。弱小女孩子，无财无物，失联在外，实在是“细思极恐”的事，所幸的是，最终安全归来，让人松一口气。吃一堑，长一智，学生外出，虽错在孩子，然咎在家长。如何与“叛逆期”孩子“和平相处”，每个家长都需要深思。

事情虽然过去，但疑问没有解决——为何孩子们宁愿跟小伙伴们呆在一起，也不愿和家长一起回家？事实上，不单单是这几个孩子的父母，

孩子离家出走后……

己封闭着。

常言道，子不教，父之过！家长们在心生埋怨的同时，还需多些自我反省，找找自身原因。身处青春期的孩子，生活、学习中难免遇到很多困惑。面对孩子的求助，有些父母很是“干脆利落”：“问老师去”、“打完麻将再说”、“怎么那么笨呢”……有些私密话题，在孩子看来，关乎尊严，就想和亲近的人分享，但不少家长就这样毫不委婉地给回避了，久而久之，孩子们也就没有了表达欲望。

相反，另一些家长很是积极，每每和孩子在一起，总是“语重心长”讲些人生“大道理”——“你应该……”“这就不对了……”家长们以为要多传授一些“过来人”的经验，让孩子少

走弯路。事实上，问题就出在这“过来人”的心态上。孩子的成长是一个个跌倒、爬起的过程，当他们缺少相应经历时，便很难理解家长们所谓的“语重心长”，因此，这种指令性的沟通方式，只能徒增孩子的反感。

沟通，是一个细致入微、潜移默化的过程，而不是简单地说几句话、机械式地发布些指令。笔者以为，身为父母，最好的教育方式，就是和孩子一起成长，设身处地以孩子的视角，去分析问题、适当引导，既不可不管不问，也不能过度插手。正像最近热播的电影《摔跤吧，爸爸！》，父母的职责就是鼓励孩子勇敢无畏向前走，在紧要关头给以正确的引导，如此，父母才能真正成为孩子的精神支柱。

(惠君)