

编者按

长长的假期，父母都期待孩子能变得自律而优秀。但对有些孩子来说，每次假期伊始都会列好详细的计划，但却没有真正有效地执行过。对此，父母需要有足够的耐心，用恰当的督促、适当的鼓励和必要的惩戒来引导孩子，让他们养成自律的习惯。

你的假期计划完成得怎么样

专家观点

养成自律好习惯

榆次区实验小学 乔仁仁

转眼间，暑假已近尾声。不知道各位小记者在假期伊始制订的读书学习、锻炼身体、学做家务的计划执行得怎么样？可能有的孩子做得很好，有的孩子需要家长督促才能坚持，还有的孩子的计划仅停留在纸上。

作为老师，常常遇到家长求助：孩子不爱读书、回家总是不想写作业、坐不住、不能坚持做一件事情……虽然出现这些问题对于缺乏自我控制能力的未成年人来说是正常现象，但这正是孩子执行力不够的体现，或者说孩子患上了“拖延症”。当然，这些问题是有办法避免的。

第一阶段，帮助孩子从小养成不拖延的好习惯。好习惯的养成不是一蹴而就的，它需要一个周期。我们可以选择一件孩子感兴趣的事情帮助他养成，比如说，孩子做事情耐心不够，我们可以选择

他感兴趣的画画课帮助他坐下来、坐得住、画得出、画得好。他在画画这件事情上获得成就感的同时，也锻炼了耐心。

第二阶段，有效利用激励机制。有的家长质疑说孩子感兴趣的事情不督促做得很好，换到有难度的事情上就不行了。这该怎么办呢？我们可以从物质或者精神层面激励他。当他做好一件感兴趣的事情时，家长一定要及时表扬，然后适当提出别的要求。比如说，小朋友喜欢动手拼乐高，当他完成了一件初级作品后，家长可以奖励他一个更高级的乐高，告诉他练书法就像拼装初级乐高那样简单，以他目前的水平很轻松就可以拿下，并且试着和他一起动手写一写。当他愿意尝试后，可以给他相应的奖励。这样他愿意去尝试的事情多了，越来越多的好习惯也会一直伴随他。

第三阶段，自律与慎独一直都不能被忽视。前两个阶段基础打好以后，第三阶段难度升级。当没有人在身边督促和约束孩子的时候，他依然可以自觉自愿地做好每一件事情，这对于高年级的孩子尤其重要。如果你已经帮助孩子从小养成清晰的规则意识和良好习惯，这个阶段你要相信孩子，适时抽查即可。如果没有，就要想办法帮助孩子自律。比如说运用“反思自省”法，当孩子做完一件事情后，引导他分析整件事情中自己做得好和不好的地方，想出改进方法后再来一次。这样“吾日三省吾身”，进步效果非常明显。

其实，如果我们在培养孩子好习惯的时候，能按部就班地进行，会省力很多。但是如果前期有疏忽，还有补救的可能。所以，在暑假即将结束的时候，不妨和孩子一起好好总结一下吧。



绘图 斌礼

完成既定目标

赵博胜(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101251):暑假已近尾声，我制订的假期计划基本上已经按时完成了。偶尔我也有不想学习的时候，那时妈妈会对我说：“儿子，你离当航空母舰设计师的梦想越来越远了哦！”听到这句话，我马上收回心来，开始做作业。偶尔我会想先玩的时候，又会想起老师说的话，“先做该做的，再做想做的”。就这样，我坚持完成了所有的假期计划。

白欣雨(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101248):我的暑假充实而有意义。每天写作业、打乒乓球、看纪录片、滑轮滑……原本计划好的夏令营因为疫情的原因取消了，不过却让我的阅读时间增多了，到现在我已经读完10本课外书，估计到开学时我能读完15本书。我每天都按自己定好的计划来执行，过得非常充实、非常快乐。

张娅琪(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101240):目前，我已经完成了假期开始订好的各项目标。我认真写完了各科作业，预习了下学年的新教材。我学习了画画，参加了语言表演比赛，还练习了骑马。现在，我已经可以在马背上自由轻松地骑行了，我特别高兴。

谢梦涵(新建路小学 四年二班 小记者证号:J107352):回头看去，这个暑假我过得很充实。每天上午我会完成大部分学习任务，比如做语文和英语的阅读理解、练习书法、做数学题。下午睡醒后，我就开始阅读课外书、做运动、跳拉丁舞。晚饭后，我会和爸爸妈妈下楼玩。目前已经到了假期尾声，我和爸爸妈妈一起约定的任务都已经完成了，相信在他们的督促下，我一定能圆满地度过我的假期生活。

假期里的小遗憾

芦秋水(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101245):我的假期计划原本很完美，每天的任务也安排得井井有条。本来应该是一个充实而快乐的暑假，却被一场突如其来的意外给打破了。放假几天后的一个中午，我在家里一边骑平衡车一边看书，结果平衡车撞到了茶几上，我重重地摔在地上，左胳膊骨折了。因此，好多计划都不能如期进行了。现在，石膏已经拆除，我的胳膊还在康复中，好多落下的作业我也在奋起直追。

陆佳齐(进山中学航2004班 小记者证号:S102331):从小学开始，一放假妈妈就督促我订好计划，可每次我的计划只停留在纸上，很多事情拖来拖去，最后不了了之。上初中后，学习任务比较重。爸爸妈妈白天要上班，让我一个人在家自己学习。没有爸爸妈妈管着，我偷懒的毛病又犯了，该做的作业没有写，该背的内容没有背，书写也不认真。上周妈妈检查我的作业完成情况，发现落了一大截。在爸爸妈妈的严厉教育下，我才进入了状态，每天急着赶作业。以后，我要学会自主学习，增强自我约束能力，将计划落到实处。

刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):我平时还算自律，每天的学习任务都能认真完成。但这次的暑期作业，我的进展情况却不尽如人意。因为假期我参加了考级和竞赛，各种练习经常要打卡，学习任务只能利用晚上的时间完成，但仍旧无法赶上计划中的进度。我希望考级和比赛快点结束，然后开启作业总攻模式，这样才能按时完成我的计划。

张斯琦(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H10235):这个暑假本来我计划去学游泳，可是因为疫情原因，妈妈说游泳池里人太多，不允许我去，也不让我到外面乱跑，我只好待在家里学着做家务。希望疫情的影响早点消除，我就能去学游泳了。

学习自我管理

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸：有人说“一个好的计划就等于成功了一半”，还有人说“计划赶不上变化”，在我看来，计划贵在坚持。孩子的假期计划并没有分得很细，基本是分模块完成的，比如：学校作业、课外练习、运动、游戏。到目前为止，学校作业和课外练习按部就班每天完成，运动类每天坚持轮滑一小时。游泳和夏令营由于疫情取消了，孩子们每天就有两小时的游戏时间。我们做家长的基本不用督促，只需要监督完成质量就可以了。

小记者谢梦涵的妈妈：每年假期，我家孩子都不会制订很详细的计划，具体到几点几分。我们只是说好每天需要完成哪些作业和任务，什么时候做让孩子自己决定。我希望通过这种相对宽松的方式让孩子学会管理时间，安排好自己的学习和生活。

征稿启事

有调查显示：63%的孩子郁闷时，不想让父母知道。53%的孩子选择一人独处来解决心理困境，只有16%的孩子将父母作为倾诉对象。亲爱的小记者，当你心情郁闷、感到烦恼的时候，你会向谁说？家长朋友，孩子会向你倾吐心事吗？你会如何帮助他？

截稿时间：8月25日