

教育视点

学生习作

如何提升孩子的学习力？

在科技飞速发展、数字化欣欣向荣的今天，人类知识更新速度越来越快，学习力就是竞争力。

爱迪生曾说过：“心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路。”然而，如何提升孩子的学习力呢？来听听国家二级心理咨询师、国家人社部职业生涯规划讲师、福建省家庭教育研究会理事李芳的建议。

“在去思考如何制定目标前，可以先做一个实验：让孩子把手举到最高点，看看孩子是如何举高的。”李芳说，她在为孩子辅导时，观察到不同孩子面对一个相同指令时，接收到的信息往往是不一样的，很多孩子会习惯性地踮脚举高，而有的孩子则会站到椅子、桌子上去举高。

“目标对行动的指引性是很重要的，首先要明确，孩子制定的目标是什么。”李芳说，在不同学习阶段的孩子有类似如下的目标：“我要冲进班级前十”“我要考上重点高中”“我要多多积累英语词汇”“每天进步一点点”。这些目标看上去很具体，但是不少家长去评估孩子的目标是否实现时，却发现这些目标多数时候都没有实现。“所有目标都没有达成，为什么还要去制定目标？”面对孩子的疑问，不少家长不知如何回答。

实际上，目标没有达成，说明制定出来的目标是不合理的。李芳解释道，美国管理学家彼得·德鲁克提出目标管理中有 SMART 原则，分别由“Specific、Measurable、Attainable、Relevant、Time-based”五个词组成。这是制定项目目标时，必须谨记的五项要点。S即 Specific，代表目标必须是具体的；M即 Measurable，代表目标必须是可度量的，绩效指标是数量化或者行为化的，验证这些绩效指标的数据或者信息是可以获得的；A即 Attainable，代表目标必须是可实现的，绩效指标在付出努力的情况下可以实现，避免设立过高或过低的目标；R即 Relevant，代表目标必须和其他目标具有相关性，指实现此目标与其他目标的关联情况；T即 Time-based，代表目标的达成必须有明确的时间限制（截止日期），注重完成绩效指标的特定期限。

比如家长提出要带着孩子到南边去旅行，那么就要考虑到南方还分为东南、西南，如果在未明确具体的旅游目的地时，制定旅游规划是很难的，此时要告诉孩子具体的旅游目的地、旅游总时长、出发及返回时间等。

“在为高中阶段孩子制定学习目标时，孩子提出要考上某某一流大学，很多家长认为提出某个大学的名字就够了，其实此时是远远不够的。”李芳说，此时缺乏可测量的目标。以某大学为目标，去评估孩子的学业提升情况，最核心需要考量的是孩子的成绩。如果在制定目标时，不了解某大学某专业历年的录取分数线，很难就分数去做计划。“如果孩子成绩普通，却盲

目定下一个一流大学的目标，其实是不现实的。”李芳解释，家长还需充分了解孩子在备考阶段是否愿意努力去考取心仪院校，是否有充足的时间去提升成绩等。

李芳举例说明，比如中学阶段孩子的目标是“冲进班级前十”，那么制定目标时要具体到：哪次考试的成绩、距离考试的时间、上一次班级第十名的考试分数；如果目标是“考上重点高中”，则需要明确：需要考取哪一所高中、历年来这所学校的录取分数线、距离去年录取分数线还需要提升多少分；目标是“提升英语词汇量”，要了解的是在哪个时间段内提升多少词汇量，如果是“本月内记完本学期所有英语单词”的目标，要明确从今天（假设为13日）至月底，每天需要记多少单词。综上，家长可以帮助孩子细致至每天需要完成的小目标，再由多个小目标组成想要达成的大目标。

帮助孩子制定学习目标时，还有“五个步骤”可供逐一推进。第一步是制定明确的目标，此阶段要明确目标要符合 SMART 原则；第二步是分析现状，要知道孩子的学习“现在在哪里”，目前遇到了什么困难，如何突破等等，再针对薄弱学科进行改正和提升；第三步是目标拆解，要明确达成目标的终点和现在的起点之间有多少距离，确认未学习的知识点，进行每一天专项

练习，逐步击破遇到的错题；第四步是行动计划；第五步是付出行动，要用强劲的执行力去完成目标，越接近目标完成阶段，会发现目标越发清晰和具体，情绪上也越不容易焦虑。

“很多孩子在制定完目标后，由于缺少参照对象，会觉得难以达成目标。”李芳说，她曾辅导过一位成绩排名年段前五的高中生，这位学生觉得很困扰，每周六晚上，她想要好好学习时，都会被隔壁宿舍举行“游戏日”的同学干扰，她的注意力被吸引后无法学习，但到隔壁玩后反而又会觉得荒废时光。在这次的辅导中，李芳便给出了建议：如果周六晚上没有学习安排，可以去隔壁宿舍参与游戏。如果在学习中感觉缺乏可参照的对象，即便考到了第一名，也可以和上一次考试的自己比较，看看各学科是进步还是退步。

“如果高考中想要提高30分，是每一科平均提升几分比较好？还是找准两三门来突破提升比较好？多数情况下，是选择后者比较好。”李芳说，对孩子和家长来说，目标不是装饰物，是要去实现的，孩子制定好一个好的目标就要瞄准方向，家长要帮助孩子去达成目标，这样，能帮助孩子获得成就感，孩子未来才会有更多积极的目标，从而去更好地成长。

（来源：福建省妇联）



母女和谐相处

学习雷锋精神 弘扬时代新风



（来源：南平市教育局）

▲近日，顺昌县实验小学教育集团富州校区的同学们拿起工具，将校园周边的环境清理干净。



▲3月初，武夷山市星村中心小学的学生与九曲溪上的志愿者们一起到九曲溪畔开展“学雷锋·文明实践我行动”。图为学生与志愿者一同捡拾垃圾。

春的气息

□南平实验小学武夷校区二年(2)班 兰钧屹

春姑娘似乎很胆小，总是悄无声息地来到我们的身边。现在正是三月春天里，草长莺飞，春意盎然。

你看，河岸上一排排粉红色樱花倒映在湖中央，像一位位羞涩的仙女照着镜子，娇美可爱。春天的柳树披着嫩绿的细纱，摇曳着婀娜的身姿，宛如一位曼妙多姿的舞蹈家在风中尽情地摇曳，舞出生命的精彩。嫩绿嫩绿的小草偷偷地探出地面，感受春的气息，俏皮可爱极了。这么美的景象怎么不令人流连忘返

呢？
 小孩儿也不会错过这么好的机会，拿起风筝冲出家门，一边放风筝，一边欣赏美景。他们的风筝各种各样，有燕子的，老鹰的……小孩儿跑了一阵，风筝缓缓起飞。燕子风筝和老鹰风筝成群结队地飞着，空中简直成了一个鸟类王国。孩子们追着、跑着，给春天带来了多么灵动的画面啊！

春天真美好啊！

（指导老师：魏娟君）

那一刻 我长大了

□南平实验小学文体校区五年(1)班 刘谢成

我与电子百拼的缘分起源于我的姐姐。

记得三年级的那个暑假，我无意间发现姐姐的书包鼓鼓的，便找到姐姐，问道：“姐姐，你书包里装着什么东西，怎么这么鼓？”“看了不就知道了。”姐姐说完，便从书包取出了电路检测器、声光干扰器、离心机……望着眼前这些花花绿绿的东西，我又是惊讶又是羡慕。那是我第一次接触电子百拼的零件，便深深地被迷住了。

在我的软磨硬泡下，妈妈也给我报一个电子百拼班。

第二天，我就被带进了电子百拼实验室，一进门我便愣住了，外形怪异的实验台上摆放着各式各样的电子元件，有电容器、线圈、功放……每一样对我来说都是那么地新鲜，那么地有趣，我也就一脚踏上了电子百拼的学习之路。在老师的悉心教导下，我很快学会了元件的使用方法，也拼出了广播、电动弹射器……每当拼出一个电路时，我便会感到无限的自豪与快乐，更是一发不可收拾地爱上了电子百拼。

可是随着电路难度的不断提升，我在拼装电路时感到越来越困难，多次失败后，便慢慢地打起了退堂鼓，每次完成作业都带有应付、逃避的心思。记得那节课，老师让我们拼的是电报机，是那学期最难的一节课。作业布置下来，教室里一片寂静，小伙伴们都在迅速地拼装着，教

室里只有急促的拼搭声。我心里一阵紧张：“我能行吗？”“还是算了吧。”……这些想法一直在我的脑海里盘旋着，终于，我硬着头皮开始拼装。在经过了一小时的“艰苦战斗”后，我终于拼好了。可是当我来到收报机边验证时，却发现期望中的电码没有出现。

我长吁了一口气，正打算放弃时，我发现旁边一位比我小两岁的小朋友，他好像也拼错了，但他没有离开，而是紧锁着眉头，望着他的作品冥思苦想。过了一会儿，他似乎想到了什么，拿出几个零件摆弄着，很快就看到他眉开眼笑了。他竟然拼好了，而且拼成功了。我心中一阵惭愧，是啊，我怎么能轻言放弃呢？我好像明白了什么，又坐了下来，脑海中努力地回忆着老师说过的电路知识，细细地寻找错误。最后发现是电容接反了，我连忙改正。这一次我成功了。

这可真的是应验了那句话：失败乃成功之母。如果我在失败时就轻言放弃，那就不可能成功。在那一刻，我觉得自己长大了，从一个轻言放弃的人成长为一个坚持不懈的人。

是啊，在成长的道路上，人是不可能一帆风顺的，在路上，我们肯定会经历挫折，经历磨难，但只有勇敢地迎难而上，开足马力，才能乘风破浪，到达彼岸。

（指导老师：刘秋霞）

战胜自我 勇敢追梦

——观《群星璀璨——八闽残疾运动员冠军故事专题片》有感

□邵武市实验小学五年(4)班 陈禹衡

最近，我和妈妈怀着激动的心情，观看了《群星璀璨——八闽残疾运动员冠军故事专题片》，观看完节目后，我收获了许多。

节目以面对面采访的形式进行，讲述了一名残疾人福利厂的拉货工人到三次世界残奥会跳高冠军的侯斌，克服先天性双手残疾不便获得残奥会乒乓球金牌得主叶超群，因意外触电事故失去双臂到全国残运会跆拳道金牌得主张意隆，因意外事故导致视力残疾的世界残奥T11级跳远冠军叶涛等八闽福建残疾运动员的故事。一个个励志故事，传递出八闽残疾运动员坚强不屈、永不放弃的精神，告诉我们面对困难和挑战时要保持积极乐观的态度。其中，我对叶涛、王亚锋等视力残疾运动员的故事感触最深。

“要爱护眼睛，保护眼睛，多阅读课外书，多参加体育锻炼，少看电子产品……”这是妈妈平时对我说的最多的话，也是导致我们亲子关系紧张的重要原因。是的，像叶涛、王亚锋叔叔，他们虽然视力残疾，却能战胜自我，坚持训练，勇于追梦，而我们拥有明亮的眼睛，又有什么理由不努力学习，不好好锻炼呢？

今后，我将注重阅读，爱好阅读。古人说，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。我将每天坚持阅读课外书籍半小时以上，周末定期去市图书馆阅读，扩大自己的知识面，丰厚文学素养。

今后，我将注重积累，注重交流。高尔基曾说“书籍是人类进步的阶梯”，我将丰富我的书架，把自己读过的好书推荐给小伙伴们，并坚持做读书笔记，和家人、同学交流读书感受，带动身边人一起阅读。

今后，我将注重实践，敢于表达。在阅读的同时，积极参加各类朗诵、演讲、征文等活动，撰写各类小作文。同时，积极参加学校、社区等各类社会实践活动和志愿服务活动，力争成为一名德智体美劳全面发展的优秀学生。

总之，作为新时代少年，我们应该经常反思自己的不足之处，不断提高自己的素质和能力，努力为社会做出自己的贡献，始终牢记“强国复兴有我”的使命和责任，学习八闽残疾运动员自强不息、顽强拼搏的意志和勇于担当、敢于追梦的精神，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

（指导老师：刘丽芳）

用健康成长
创作我们的时代主旋律



我去上学，天天不迟到