

## 学习早规划 轻松新学期

本报记者 李杨

凡事预则立，不预则废。一份适合自己的学习规划会让学生在新学期有一个成功的开始。新学期规划该如何制定目标？具体计划实施起来又需要注意些什么？快来听听我市教育专家和老师的建议吧。

## 提前规划益处多多

“学习规划是实现学习目标的蓝图，当你有了具体的学习计划，心里就有了底，会感到学习目标的实现只是时间问题而已。”提到新学期的学习规划，不少经验丰富的中小学教师认为，新学期制订计划是非常重要的，对于孩子的成长也很有帮助。他们建议每个学生都应在学期初为自己定立目标，并制定详细完整的学习计划，这份计划不仅是学生健康成长的动力，还可以时刻提醒学生按计划坚持下去，超越自己，因此也有助于提升学生的自信心。

采访中，金水区纬四路小学德育主任岳洁华表示，学习规划包括学习目标和具体计划。学习的目标明确，实现目标才有保证。短时间内达到一个小目标，长时间达到一个大目标，在长短计划指导下，使学习一步步地由小目标走向大目标。制定好学习规划，恰当安排各项学习任务，可以使学习有序进行，对照计划检查总结自己的学习，发扬优点，克服缺点，才能使学习不断进步。

“在实施规划的过程中，不仅可以磨炼意

志，锻炼持之以恒的毅力，还有利于习惯的形成，也能减少时间的浪费，提高效率。”岳洁华认为，更重要的是学会制定规划能够有助于培养良好的学习习惯。“提高计划观念和计划能力，使自己成为能够有条理地安排学习、生活、工作的人，这对一生都有好处。”

## 制定目标明确具体

新学期的规划需要注意些什么？学生又该如何找到适合自己的目标呢？记者采访了一些经验丰富的老师和专家。

二七区铁三官庙小学副校长贾自勤认为，新学期的规划首先应根据自身情况进行分析，了解自己的优势与不足。制定目标时应遵循可操作原则和可达原则。具体说来就是计划操作起来容易做到，制定的目标也应该是经过努力可以实现的，就像是跳一跳就能摘到的桃子，而不要不切实际地定一些过高的目标。

“目标过高最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文，目标过低也不利于学生的进步。”岳洁华也认为，学习目标不

仅要适当，还要明确和具体。例如“今后要努力学习，争取更大进步”，这样的目标就不明确。不妨把目标改成“经过努力使数学成绩在班上达到中上水平。”如何实现这一目标可制定出具体计划，例如每天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无误地背出来等等。

一些经验丰富的老师还建议，具体的学习规划不应只有学习计划，还应包括生活方面，可以从技能掌握、身体成长、孝敬父母等方面入手为自己制定目标，而学习方面也要包括智力成绩与特长发展。具体要在什么时间做什么事，也要根据自己的实际情况来考虑确定。

## 家长引导至关重要

计划制订得很好，但孩子坚持不下来怎么办？这或许是许多家长都会有的疑问。因为在实施过程中，坚持是非常关键的，有的孩子开始做得很好，但是坚持不下来，或者因为特殊情况给自己找借口。这时，就要靠老师和家长来帮助孩子落实了。

“有时计划也不是一成不变的，家长要和孩子共同验证计划的执行情况，也要让孩子学会变通，根据实际情况及时调整计划。”中原区伏牛路小学校长张丽表示，在孩子制定学习规划的过程中，家长应起到重要的引导和监督作用。尤其要注意和孩子的沟通交流，应该以朋友的身份和孩子共同商量制订计划。当孩子能很好完成计划时，要多给他们一些肯定和鼓励，一个拥抱、一个亲吻都会让孩子感受到无比温暖。

而计划的内容也应根据孩子的特点而有所侧重，例如，对于听话、内敛的孩子要多一些实践性的内容，而对于张扬、叛逆的孩子就要多一些持久性的训练，对于不太爱学习的孩子重点是要培养他们对于读书的兴趣。

“家长一定要陪伴孩子度过最可贵的童年时光，因为这段时光将伴随他们终生，如果打好了基础，孩子将一生受益。”张丽还提醒学生家长，考试成绩远远没有孩子的身体健康和心理健康重要，因此家长尤其要时刻关注孩子的心理变化，孩子口中的“天大的事”你也一定要当做大事来看。

## 教育速递

★经过为期一个月的调试和试运行，郑州市教育局官方微信公众平台“郑州教育”于近日正式开通。据悉，该微信公众平台突出实用、亲民的特点，成为郑州市教体局发布教育资讯服务公众的重要平台，下设教育时讯、美文欣赏、周一一课、视频分享等栏目，及时提供教育政策资讯，推送典型教学案例，展现教育工作者的精神风貌，同时还将通过互动栏目，了解公众需求，收集公众意见。目前，参与订阅的家长、教师达2000多人。 魏巧霞

★3月17日，郑州市实验高中同课异构活动中，英才一班政治课上的一场“答记者问”精彩上演。据介绍，该校将提高课堂效益作为出发点，着力改变教师在课堂上的教学行为，将课堂上的时间、空间最大限度地向学生开放，让学生在自助、互助、师助的宽松环境下实现自学能力、交往能力、探索能力、创新能力的发展。“小记者进课堂”这种形式就是对开放式课堂理念的很好运用，学生的求知欲被激发，充分发挥了学生的主体作用。 魏瑞娟

★3月13日，一场为学校保安曹国祥女儿捐款的活动让郑州财经技师学院校园里洋溢着春天般的温暖。该校在得知曹国祥的小女儿初诊被诊断为癫痫发作或脑性瘫痪，无法承担高额的治疗费用时，5000余名师生员工积极行动，纷纷伸出援助之手，并派代表将49438.5元爱心捐款送到曹国祥手中。 魏瑞娟

★3月16日，金水区纬五路二小在周一的升旗仪式上启动了“好习惯”少先队课程，主题为“续写雷锋日记，做乐于助人好少年”。 任琳

★为建设一支强有力的自主管理干部队伍，充分发挥少先队员的积极性、主动性和创造性，3月13日，惠济区东风路小学少先队大队部召开了新学期的第一次例会。 马伟亭

★3月17日，郑州市教育局“道德课堂”建设诊断交流活动的相关成员来到建新街小学进行实地听课与查看，他们对该校“多彩教育”引领下的“行知教育”开展情况给予了高度评价。 魏瑞娟

## “羊”春有约·话心愿

李宝琴 金水区文化路第二小学 副校长

“羊”春寄语：祝愿所有的教师们生活幸福、合家安康！

作为一名女教师，新的一年最大的心愿和梦想就是能在一个和谐、信任的教育环境中工作，实现自己的教育理想。我们知道，教育是一门慢的艺术。作为教师和家长要陪伴孩子去体验、去感受、去成长，特别是家长的陪伴、鼓励是最重要的，而不能包办、代替孩子的成长。希望社会能真正形成尊重师教的风气，给教师一个宽松、信任的环境。

我觉得“时刻保持一颗好奇

的童心，爱孩子、爱生活”是让一个女人更美丽的秘诀。身边的朋友经常会说，我和从事其他行业的同龄人比，我更显年轻。我想这与我们长期与孩子打交道是分不开的。虽说我们工作很累，有时也很委屈，但我觉得选择做教师，是比较幸运和自豪的。希望自己在这一年中能时刻保持乐观向上的心态，使自己在生活中、工作中多品尝到幸福的味道。

张伟莉 郑州市第八十一中学 办公室副主任

“羊”春寄语：希望每个孩子，都能像初春的新燕一样，不断地啄食新泥，为自己的梦想花开而积蓄力量。希望自己可以用更加赤诚的心来面对教育，面对孩子，和他们一起快乐成长。

这一年，我给自己两个关键词：“驻足”与“前进”。“驻足”是为了让自己不再盲目，回眸看一下，自己每天的工作有哪些不足，哪些成功，及时记录，并且利用业余时间多看些书，丰富自己的视野，这样再去“前进”，相信自己会走得更坚定、更踏实、更清晰。

我认为一个女人，最重要的是要有自己独特的精神追求，不

在现实的泥沼中沉沦，不在繁杂的事务中忘却，凡事自信、优雅、得体，那种由内而外散发出的魅力，才是一个真正美丽的职场女性。

其实，每个教师，尤其是女教师，面临的最大的问题就是对自己家人的忽略或是关爱不足。对家人，我充满了愧疚，希望能有更多的时间陪伴家人，这恐怕是每个女教师最大的心愿吧。

常雪芹 金水区南阳路第二小学 教师

“羊”春寄语：用美丽的心营造快乐，用进取的心放飞梦想。

新的一年，我最大的心愿是有机会走出去学习，为自己充电。面对日新月异的时代，作为一名教师，只有不断进取，不断汲取知识，迎难而上，才能不辱自己的使命。

作为一名一线教师，最本质的工作就是教书育人。我最需要的就是加强学习，提高自己的理论水平和道德修养，因此，利用工作之余，我要多阅读书籍，提高自己的政治理论水平和道德修养，要不断“充电”，做到与时俱进。

我认为，具有优雅的谈吐、自信、善良且独具特色的工作能力，才能使自己更美丽。一个美丽优秀的女人，会在工作中表现出色，敬业执着；会回到家里温柔贤淑，始终是丈夫的贤妻；会在孩子面前找到做母亲的感觉；也会在父母面前做一个好女儿。我相信，身为教师，能够贴心呵护学生，能够给身边的人带来心灵的慰藉，以积极向上的心态去努力工作，就能得到学生、家长、同事的认可与喜欢。



图片新闻

3月12日，金水区黄河路第二小学组织社团自主招新活动，旨在让学生们自主选择喜爱的社团，激发了师生的参与热情。

秦俊颖 摄



3月16日，管城回族区逸夫小学的校园里洋溢着欢快的气氛，寒假特色作业作品展成了校园内一道亮丽的风景线。图为同学们正在参观优秀作品。

邢晋雷 摄

## 作文

## 高考来了，别闹了

习惯早起的大家，是否发现，天空亮得一天比一天早了；习惯寒冷的大家，是否感觉，穿过你头发和耳边的风，一天比一天柔和了；习惯自己曾经各种不良表现的大家，是否意识到，好像一直很遥远的高考已经在催你收拾行囊了。现在我想认真地说一句：“别闹了！”不管你之前多么不靠谱，多么不把学习当回事，这次至少认真一回吧。

台湾作家兼导演九把刀有这么一句话：“所有人都说我是天才，其实像我这样超智商的，只是努力的时候偷偷躲起来不让人知道。”虽然他的话听起来有些幼稚，但

是，不得不说，你永远不知道比你优秀的人在哪里做着什么。你只看到了别人的光鲜亮丽，却看不到别人熬夜刷题，整理一本本的错题集，早上专注地背单词。你以为别人聪明，你觉得你付出了同样的努力可却没有人家得到的多。要知道这世上没有一件事是没有付出就有回报的，你想要多少，你就要付出几倍的努力。

想到明天现在就要启程。你只需要每天稍微改变一点。每个星期挤出时间来多写一道阅读题，再写一篇作文。每天多写一道数学题。每天多背10个单词。每天再早起几分钟多背几个公式，每

次的错题再做一遍总结一遍。可能你常感叹“时间都去哪了”，但当你开始每天多做一件事并持之以恒时，你会发现你的生活越来越充实，你也正向着那个更好的你前进。

你只需努力，剩下的交给时光。现在距离高考只剩下几十天的时间。想想会不会害怕呢？但我们都清楚，与其担心你即将面对的考试，倒不如安心下来好好努力，为了你接下来的日子，为了你的未来、你的明天，在这一次，为自己好好努力地努力一把，为自己打开一段命运的起点。

郑州一中桐柏路校区 李思梦

## 家长视点

## 难以忘却的初印象

久负盛名的郑州外国语学校，是许多学生和家向往的地方。不管心仪良久还是懵懵懂懂，等到真的走入郑州外国语初中总校，那飞一般的初中生活就算开始了。置身其中，无论家长和孩子都有满满的期许和欣喜，也有挥之不去的焦虑和“鸭梨山大”的苦恼。学生的行色匆匆伴随着父母的忙碌身影，学生的埋头苦读后寄托着父母的殷殷期许，转瞬之间，短暂而漫长的第一个学期已经过去，一路走来，成长与痛、快乐相伴，难忘那些时时令人感动的人和事。

郑州外国语初中总校的开学季总是显得热闹异常。四面八方的学生和家带着各色憧憬蜂拥而至，新生军训揭开了少年梦想的新序幕，稚嫩的身躯开始接受艰苦的洗礼。学校敞开门襟欢迎你们！来吧，祖国的未来、明日的希望，从踏入校门的那一刻起就胸怀高远、勇攀高峰。

郑州外国语初中总校之所以“高大上”，压箱底的还是那强劲的师资力量。学校汇集了一大批学识深、德行正、水平高的优秀教育工作者，他们为人师表，传道授业解惑。石长玉老师就是他们的一个代表。他以校为家，以三尺讲台为自己的人生舞台，谨守师道尊严，勤学不止，视学生如己出。在学生眼中，他是严厉的班主任、智慧的老教师、可爱的“倔老头”；在家长心中，他是辛勤的园丁、引路的明灯和家家的兄弟亲朋。

辛勤的培育必然不会白费。学校那一帮孩子们也是蛮拼的，他们人小鬼大，聪明好学，深知“书山有路勤为径”的道理，经常加班加点、挑灯夜战到深夜。他们人小胆大，不畏艰险，知难而进，誓言“百尺竿头再登高”，争先赢胜利屡创佳绩。他们人小志大，学知识、学文化，强技能、长本领，只为早圆中华复兴、祖国崛起的中国梦。

学生的家们也不简单。不管工农商学兵，他们从四面八方走到一起，围绕家校共育目标精诚团结、献计献策，QQ群里的热烈讨论不亚于每天开会。为服务学生，他们起五更赶黄昏，学生的吃住行牵挂在心，全力保障，唯恐后勤服务有丝毫差池；为完成作业，他们查资料找答案，陪读到底，从头学起，唯恐学习不认真，学习质量不达标；为尽可能多地了解情况，学校安排的事情想再难也要完成。这一切的一切，套用那句“名言”：做郑州外国语初中总校学生不简单，做郑州外国语初中总校学生的家也

更不简单。当然，郑州外国语初中总校给人的印象还有很多，希望在新学期里，学生和家都能在学习中

找到快乐，在快乐中成长，取得全面发展。 郑州外国语初中总校七(6)班学生家长 郑风