



## 如何培养孩子 成为时间管理“小能手”

提问:

我家孩子今年上四年级,平时做事总是拖拖拉拉,缺少时间观念。我们也做了一些努力,但效果不明显。作为家长,我们应该怎么做才能科学引导孩子提高学习效率,戒掉拖拖拉拉的坏习惯?

专家观点

北京市广渠门中学附属花市小学四年级年级组长、北京市中小学家庭教育指导教师朱亚梅:无论孩子处于哪个学龄阶段,“拖延”这一难题总是让家长们感到束手无策。小学生在日常生活中经常出现的拖拉、磨蹭、懒散等行为,很大程度上是因为他们缺乏有效的自我管理时间能力。而掌握自我管理技巧,不仅能够帮助孩子提高学习效率,还能促使他们养成良好的日常习惯。

据统计,超过90%的家长反映孩子存在时间管理上的不足,表现为行动迟缓、缺乏明确的时间观念。然而,深入分析后不难发现,这并非全然由于孩子自身缺乏时间意识,而是由于时间的抽象性和难以直观感受的特性,导致孩子难以准确把握。在多数情况下,孩子的拖延行为并非出于贪玩,而是由于他们对时间长度的预估能力不足所致。

认知心理学认为,每个人的时间观念与自身的时间知觉密切相关,它并非天生存在,而是随着孩子生活经验的累积而发展。那么,在日常生活中,家长们可以做哪些事情提高孩子的时间知觉呢?家长可以根据孩子的年龄特点和认知规律,分阶段指导时间管理的技巧。

2到7岁属于好奇与模仿的年龄段。这个阶段,孩子们的“自控小马达”还没全开,所以特别需要家长们的“启动仪式”。一开始,我们要手拉手,像探险一样制定一天的日程表,同时也要对相关活动提出挑战小要求:早晨的阳光里,我们设定个“起床小闹钟”,看看谁能最快变成小勇士,自己穿衣还整理床铺;午餐时间,咱们来个“专心吃饭大赛”,看谁能不溜号,吃得又快又干净;到了玩耍时刻,更是要展现“小小计划师”的本领,合理安排时间,让学习和游戏都精彩不断!这样的冒险旅程,从孩子开始懂事就启程,一直到小学低年级都满满是乐趣。目标就是让孩子在欢笑中学会时间魔法,感受到时间管理的超级力量。

7至10岁属于参与阶段,孩子已经对时间管理有了一定的认知基础和实践经验,因此,我们可以积极鼓励他们参与到安排每项活动的时间规划中。具体而言,家长可以引导孩子预估完成每项作业所需的时间,并在实际完成时进行记录与评价,同时,给予他们必要的鼓励和奖励,并留出充裕的自主安排时间。家长和孩子通过预估时间,我们旨在培养孩子的整体时间规划意识,让他们学会将自己的业余时间有意识地划分成不同的板块,以便更好地掌握任务的完成情况。这样的参与和引导方式,不仅能够培养孩子的自主规划与管理能力,还能够显著提升他们做事的效率。

11岁至12岁以后进入自主阶段。这个阶段的孩子已展现出显著的自主性和独立性,家长可充分尊重并鼓励他们独立进行时间管理。这意味着让孩子自主规划每日的作息时间表,包括起床、用餐、作业、运动、娱乐及睡眠等各个环节,赋予他们一定的自主权与决策权。

与此同时,家长的角色需适时转变,从传统的指导者逐渐过渡到鼓励者与支持者的身份。家长应更多地关注与陪伴孩子,通过协商、沟通以及持续地尊重,来营造一个积极、和谐的家庭氛围。这样的转变旨在激励孩子进一步强化其时间管理意识,不断提升时间管理的能力,从而助力他们更加健康、快速地成长。

来源:北京青年报



山东省高密市夏庄镇南直小学的校园农场内,孩子们采收大豆、剥玉米、学农耕文化等,养成珍惜粮食,热爱劳动的好习惯。

来源:中国教育新闻网

## 职校学生化身主播 助农产品走出“深巷”

10月20日下午,广州增城区朱村街丝苗米公园内人头攒动,一场名为“职教助农兴产业,电商促销献丰收”的活动让当地优质农文旅资源火了一把。

土鸡蛋、丝苗米、番石榴、香水柠檬……活动现场,一边是村民展出当地农产品,吸引过往游客驻足询价、购买,一边是广州铁路职业技术学院直播协会的学生通过直播带货和攻略推介方式,在电商平台拓宽销售渠道。

位于朱村的广州科教城是广州职业教育的集中地,其与所在属地之间的合作共建与资源共享正成为现实。这场聚焦“农文旅融合”的校地双向奔赴,以电商直播助推朱村农产品和文旅资源“出山、出城”,为学生提供学习与实践结合的情景课堂,助力农村产业升级。

“跨界直播”,职教助力当地经济

米香四溢、香软可口的增城丝苗米,口感松脆、清甜多汁的朱村珍珠番石榴……直播现场,广州铁路职业技术学院学生们化身为主播,在金黄色万亩稻田的背景中,热情洋溢地讲解并展示着来自增城朱村的农文旅优质产品。

除了农产品展示外,直播期间还邀请旅游达人、当地乡贤介绍增城的美食、民宿、文创品牌、生态旅游、森林康养、美容疗养、中医药体验等游玩项目。

直播活动由广州铁路职业技术学院铁梦甄直播协会的师生们全程组织策划并开展线上直播,助力农文旅产品搭上“直播快车”,吸引更多客流前来增城游玩、品尝美食。

“我接触电商有6年时间了,此前都是带货服装类产品,这是首次接触农产品。”走出直播间的学生崔泳薇本是广州铁职院轨道交通专业的学生,“跨界”做电商直播皆因兴趣所在,她感慨,带货农产品方知农民不易,希望自己能为当地农产品销售贡献一份力。

朱村街联兴村一村民指着面前一排农产品说:“从前我们本地产的农产品品质很好,但农民也愁销路。现在

‘酒香也怕巷子深’,有学生帮忙直播带货,解决了我们的难题!”

此次参与活动的,还有广州科教城的其他几所高职院校,而指导此次活动的,是广州市“百千万工程”指挥部办公室、广州市教育局。广州市教育局副局长曾东标表示,该局将主动整合各类教育资源,深入实施“百校联百县”行动计划,强化高校与镇街的结对帮扶机制,促进高职院校更有效地服务于当地经济和社会发展。

朱村街表示,将全力配合市教育局部署,积极对接高校资源,利用结对帮扶契机,加快推动本地产业升级和乡村振兴,实现经济社会高质量发展。

结对共建,盘活利用农村特色资源

广州科教城规划之初,就定位为广州职业教育新标杆与技能人才摇篮。截至今年10月,已有12所院校全面进驻。

记者从朱村街获悉,当前全街16个村(社区)与44家企业、7所院校常态化开展结对共建活动,盘活利用农村特色资源、闲置资源,带动农民增收致富。截至9月累计总营收77.5万元,促进350多名群众实现“家门口”就业。

以本次电商直播助农兴农活动为契机,广州职教也从昔日学校课堂的理论讲授与知识积累,到如今走出学校课堂、进入农村广阔天地,在实训舞台参与社会实践与技能锤炼,将课堂所学应用于社会实践,彰显了职业教育服务地方、回馈社会的不变初心,体现了职业教育与产业发展的深度融合。

面对未来,当地人充满憧憬。增城区朱村街乡村CEO张凌志今年6月刚履新朱村街,目前正在搭建农产品销售平台。对于科教城未来将涌入十万余人,这位新农人也有着新的愿景:“希望我们和科教城学校继续深化产教融合,我们提供产品、直播间,学生帮助我们电商直播,我们希望当地开发的文旅产品能够符合科教城师生需求,促进我们当地经济的发展。”

来源:羊城晚报

