



孩子意志力培养刻不容缓

□ 区教育研修中心 陈宏辉

“超短”的学期即将结束,在这个学期中,家长和老师都经历了一次非常“教育之旅”。学生在经历了长时间的居家生活和学习,改变非常重大,心理问题频发,甚至有些成为了“易碎品”,出现了自我等极端事件,这给学校和家庭提出了新的教育命题。笔者认为,如果把问题的症结都归结为长时间居家,那么我们可能只是看到了表象,探究其因,其实更应归为学生的意志力缺失。

意志力是心理学中的一个概念。是指一个人自觉地确定目的,并根据目的来支配、调节自己的行动,克服各种困难,从而实现目的的品质。凯利·麦格尼格尔在《自控力》一书中提到:所谓意志力,就是控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。意志力是人格中的重要组成因素,人们要获得成功必须要有意志力作保证。孟子有语:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。”这段话生动地阐述了意志力的重要性。

但反观我们当前的很大一部分孩子,非常“脆弱”,一遇挫折,就无所适从,进而接近崩溃。人生是一场马拉松,道路必定坎坷,家长和应一起携手,切实关注孩子的意志力培养,为孩子的未来发展找到成长动力源,搭建成长支架。

首先,要把“以孩子发展为中心”的认识真正落到实处。由于独生子女和生活条件改善等原因,现在不少家庭陷入了“以孩子为中心”的培养模式,孩子衣来伸手,饭来张口,孩子没有任何责任体验;因为父母包办,孩子生活中没有任何的不顺心,所以只要一遇到问题就会苦恼、失落、沮丧,这种孩子的意志力很低,很容易产生心理问题。还有一个问题是“分数中心论”,因受当前教育评价的局限,部分家长和学校都把孩子的考试分数视为最重要的事情,所以学习和考试成了学生唯一可以获得成就感的事情。在这种不断强化的“分数为上”的意识支配下,学生长期居家学习后,产生回校怕落后、怕考不好,从而导致心理问题就不足为怪了。我们决不

能把孩子的学习作为孩子发展的全部,而应给孩子树立正确的成长观,孩子的劳动能力、处事能力、合作能力等非智力因素可能使孩子将来更具有竞争力。同时,家长和学校要充分肯定重视意志力在孩子今后发展中的作用。罗伊斯这样说:“从某种意义上说,意志力通常是指我们全部的精神生活,而正是这种精神生活在引导着我们行为的方方面面。”所以我们应该把学生的意志力培养作为重要的教育目的。家长和学校要在平时的学习和生活中有意识的创设机会,开设课程,引导强化,不断提升孩子意志力水平。

其次,要丰富手段,科学提高孩子的意志力水平。第一,要制订合理明确的目标。没有目标就没有发展的动力。为达到这一目标必须设立可视的每日小目标,目标越具体越有助于操作监督,越有助于培养孩子的坚持性,也越容易培养孩子的做事意志力。第二,要延缓孩子的满足感。等待就是一种磨练,需要努力才能实现的等待是一种高效的磨练。孩子的物质要求需要适时给与满足,家长应更多赋予孩子坚持行动的机会,以此来延缓孩子的满足,同时也提升孩子行动过程中的意志力水平。第三,增加必要的劳动实践。体力劳动实践是非常好的锻炼意志力的方法,对劳动环境的克服、对自身体能的挑战、对劳动任务的挑战等都是直接训练意志力的好机会。只是目前很多孩子缺乏实践的机会和场地,现在连在农村的大部分孩子家长也很少让他们劳动,这是非常不应该的。所以家长和学校一定要把党中央国务院关于对劳动教育的精神进行坚决贯彻,切实加强对孩子的劳动教育。第四,培养良好的体育锻炼习惯。体育锻炼也是非常好的锻炼意志力的手段。它与劳动实践一样,在自身体能挑战、体育任务挑战等方面都有异曲同工之妙。事实证明,有较好体育锻炼习惯的学生,就显得学习和办事有毅力,心理疾病也少。

孩子意志力培养,应成为家长和学校的一项紧要任务。

青鸟

★
实验初中
805班
沈曼

人的一生中总有一些低谷和高峰,在低谷的时候我们常会不由得觉得自己一无所有,在高峰的时候我们则会觉得自己似乎拥有了全世界。当我们失落的时候,请不要忘记除了那些遥不可及的梦想之外,除了那些我们似乎很难得到的东西以外,我们还有一颗自己的坚韧的心。

——题记

你有尝试过从云端坠入谷底的感觉吗?对于当时年少的我来说,这只是一句感慨而已。但当我真切地体会到时,才知道其中的滋味……

想着小学,拿到好成绩是多么的简单,学习全看心情,考上一所好一点的中学,也只是多做了一些卷子,事情仿佛如此毫不费力,不动声色。初中,第一个学期,第一次月考,想象中是和以前一样的姿态去领成绩单,但是,我不敢相信,我的试卷上第一次布满了刺眼的红叉。大脑一片空白,当年级排名下来的时候,我了解到学校学生的总人数。“倚栏对月望无言,细雨合声掩暗弦”地听老师讲解卷子,失了魂似地回到寝室,拨通座机,一声“喂”,我的泪水就止不住地往下落,一句话也不说,抱着电话哭了半小时,两个又红又肿的桃子挂在鼻梁两旁。身上的泪痕仿佛在嘲笑着我的懦弱。

我浑浑噩噩地度过了一周,黑眼圈

重重的,都可以与国宝相媲美。周末,没有心情做作业,于是拿起MP3,听到了《青鸟》这首歌时,突然醒悟:每个人都有挫折,关键是你如何去面对它,我不想要一张满是红叉的试卷,不想!

光是嘴上说说不行,于是我开始戒掉手机,专心地去学习。同学叫出去玩,不去;父母旅游,不去。每天的两点一线。在期中考试前,我罗列了一系列的学习方法,白天老师讲的知识点,到晚上全部复习一遍,来不及,便晚上窝在被窝里复习。虽然成绩依然上下起伏,但在考试前多了一份踏实。我不是特别的聪明,但我会去用我的努力来填补大脑的空白。学习并不是一劳永逸的,学着学着,也会烦躁,也会很累,但我每当这个时候,我都会告诉自己说:努力一点,你就到了。但它也不是一个不懂事的孩子,学习它有时候也会带给我非同一般的满足。百思不解的题目,也许只需要你吃下一口薯片;在散步时,也许只需一眼,就可以有一系列的计算公式;在别人眼中平淡无奇的一篇文章,却可以恰到好处地拨动你的心弦。深有感触时,我体会到了无比的快乐。随着成绩的慢慢上升,我也发现了自己的进步。我喜欢上了这种感觉,不,我享受这种感觉!

坐在考场上,十分安稳,我知道自己已经认真地复习了,我不会害怕,我也不需要感到胆怯,心情也无比地轻



松。成绩什么的,早已经不重要了,我已经收下了学习它送给我的礼物——别人学习时所没有的快乐。正如青鸟中所唱的“展翅高飞之间,便能到达梦的终点”。

记得姐姐说过,“好不容易上次QQ却忘记了密码,进行问题验证:你的梦想是什么?我攒了钱,车子,房子,工作,却始终都是错误的。”我不知道未来会有怎样大的磨难,也许我会面临挫折,迷失自己,但至少,我有过梦想,我坚持过也努力过。也许以后我会成为第二个“姐姐”,但我一定会记得这时的那份坚韧。

活着,本身就具有意义。如何让自己的人生变得有声有色,则是取决于你自己。人的一生,就是在不断逾越苦难和超越自己的过程中收获了我们许多意想不到的惊喜吧!

(此文获得省级二等奖)

我的最爱

★
石镜小学
六(2)班
徐诗诺
指导老师
章菊英

一个人最爱的,往往是最平凡的。清晨,我拉开窗帘,几缕明媚的阳光穿过窗户跑了进来。穿过玻璃的时候射出一圈圈灿烂的金光,平凡的一天就在阳光的照耀下开始了。

我伸了伸懒腰,唤醒自己的身体,然后转身去房间内的卫生间洗漱。卫生间朝北,平时阳光根本不能直射进来,加上周围的几栋房子把光线挡得死死的,所以我每一次进卫生间都必须开灯。今天注定不平凡,情况变了,我居然看见一缕阳光在洗手台上忽明忽暗地晃动,可能是从对面谁家的玻璃窗上反射进来的。它像一个姑娘,害羞极了,不肯多冒出一点头来;又像是一个调皮的孩子,有点胆怯又安静不下来,总在那跳动着、颤抖着;又像一个负有远大理想的少年,那颗炽热的心随时都想喷薄而出。

因为这缕本不该在那里的阳光,我的心境和周围的世界好像也一下子改变了。窗外小市场里近似噪音的吆喝声都变得不那么讨厌了,甚至有一点点悦耳。再远处,早起的农民伯伯都已经齐刷刷的地下耕耘。小路边的野花上粘着晶莹剔透的晨露保持着最美的微笑,远远地注视着劳作的人们;小草也昂首挺胸,随着早晨的微风轻轻摇摆着;就连小溪也像一位音乐家在拼命地弹奏着,甚至不管有没有人听得到。这一切,我忽然觉得这像极了平时的我们。我的大部分同学以后都不太可能成名成家,不能成为天空中最亮的那颗星,大部分注定只能成为路边的野花、小草或是只闻其声不见其人的小溪,但我们每一个现在都依然坚持不停地学习,不敢有丝毫的放弃,明知不能人人都能名列前茅,但

依然坚定着,只是为了心中那个有时有的理想。也许,算是初心吧?

至此,我心情大好。洗漱完毕,回到房间的窗子前,拿起一本书坐到飘窗前准备看书。这时,阳光又静静地贴上来,包裹着我,温柔极了。它像极了那个乖宝宝,不想打扰正在看书的我,只是轻轻地趴在我的大腿上,探头看我膝盖上的书本。可能它也和我一样,被书本上的知识吸引,不小心就和书页上图文融合在了一起,浸透在书本的字里行间。

阳光就是这样,会洒在每一个人的身上。不管你身价亿万还是一个平民,哪怕你在一无所有的时候,也有它的陪伴。它就是这么大公无私,永远会在你身后,永远。所以阳光是我的最爱,它是最平凡的。它能驱散黑暗带来光明,是孤独的解药,而且还不苦,很甜……

雨中人

★
博世凯
实验小学
四(4)班
程韵霖

(一)

傍晚时分,天气骤变。呼呼作响的风挟裹着雨点,不由分说地拍打着玻璃、树枝、街上一张又一张陌生的脸庞……行人的脚步似乎更匆匆了,车辆也急于穿梭在车流中,时不时传来几声急促的喇叭声让人心慌意乱。

此时,老妈正准备带我去书法兴趣班,进行每周一次的书法熏陶。见此情景,老妈麻利地从后座上拿下“超长版”母子雨披麻利地给我套上。霎时,被风吹得歪歪斜斜的雨线,不见了,只听得吧嗒吧嗒的雨滴砸在雨披上,此起彼伏,肆虐跳动,令人不禁打起了深深的寒颤!

(二)

“吱啦——”
一道声划破嘈杂的上空,不偏不倚地刺入了我的耳膜。
前后不过三秒,我被重重地摔在了马路上,老妈与车则掉了个头摔在了马路对面。惊慌之中,我赶紧跑过去扶起被电瓶车狠狠压着的老妈。
“老妈?怎么回事?刹车失灵了?”

“没有呀!”

“嗯?”

“哎呀,不好了,原来是雨衣被卷进了后车轮里!”

“难怪,罪魁祸首在此。”
风呼呼作响,地上沾满了被风吹落的树叶;雨簌簌地落,汽车疾驰而过,偶尔溅起浑浊的水花散落在狼狈不堪的娘俩身旁。

“怎么办?上课快迟到了?手机也没有带呀!”

“来,我们两个努力,把卷进去的雨衣拔出来!”

于是,顾不上疼痛的娘俩,各扯着雨衣的一角用力往外拽,脚蹬全力,吡牙咧嘴,可是手都扯得生疼,那被卷进去的雨衣似乎被车牢牢地粘住了,丝毫没有想要分离的意思。

五分钟、十分钟、十五分钟……
发丝、衣领、裤脚早已被雨水占领,湿哒哒地抗议着。

“快迟到了!我们俩力气不够大,拔不出来啊!”

“……”空气凝固,娘俩相视无语。

我的眼眶微微泛红,强忍泪水,无助的感觉第一次那么强烈的袭上心头。

(三)

雨帘中,一个撑着伞的模糊身影朝这边走来,越走越快,越走越近……

“呀,雨披被卷进去了?”一个操着外地口音的中年妇女满是关心地询问,“伞帮俺拿着,俺当家的修车的,来,俺试试。”

还没等我们回过神来,伞早已塞进老妈的手里。她开始鼓捣起来,一边拎起车轮,一边自言自语。我和老妈则蜷缩在一起,呆呆地看着。

她的丝丝发线在风中凌乱着,忽而盖住了眼睛,忽而挂在了嘴边,忽而粘在了脸颊……才一小会儿功夫,雨滴已一滴一滴地滴落在她的脚尖,渗进鞋面里,更增黑色。

“嘶啦——”

被卷进去的雨披终于被抽离,我长舒一口气,不知如何感谢。还是老妈反应快,嘴里不停蹦出赞美之词以示感谢。她却摆摆漆黑的手一边走一边大声说:“快走,快带娃回家,小娃被淋湿了要感冒!雨伞给娃!”

她早已转身投入了茫茫风雨中,只见雨点在灯光的折射中散落在她的身旁,直至幻化成了一个小雨点……

味道

★
颊口小学
六(2)班
方抗铭
指导老师
邵雪青

味道有很多种,酸、甜、苦、辣、咸……提起味道,我想到的的是我的好同学。

他最先让我感到的是甜。和他在一起,我常常感到开心。他是一个很有趣的人,每次拍照都会摆一些奇怪的动作。在校园里,看到人家在拍照,他便跑过去蹭镜头,有时还拉着我一起去。他在学习上有一个大缺点,就是粗心。语文作业,他老写错别字;数学课上抄错数字;英语本上,写错字母。他的花样错误常常让我们捧腹大笑。因为总写错字,语文老师称呼他“错别字王子”,他还红着脸傻笑。

他也会让我感到酸。我们都很喜欢踢足球,在体育课上也经常进行足球赛。每一次进攻时,他都能灵活地闪过对手,但我在运球时总感到紧张,没有他那么自如,运送到半路就会被对手抢断。每次见到他潇洒进球,我会感到不甘心,有点酸溜溜的,心想:如果是我进球该多好啊!

当然,他也会让我感到辣。教他做题时,我怎么讲解他都听不懂,还经常反驳我,惹我生气。每次我生气时,都想把他搓成个球踢出去。那道行船问题的应用题,逆水速度顺水速度和船速的关系已经讲过好几遍了。先根据甲船求水速,再根据水速求出乙船顺水速度,最后求出乙船行船时间。遇到类似题目他仍然傻傻搞不清楚,还跟我强词夺理、面红耳赤的,搞得我也面红耳赤的。

……
就是这样同一个同学,让我感受到了各种味道,而正是这些味道让我们成为了最好的朋友。

