

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

“凡事预则立，不预则废。”好的新学期计划能帮助孩子开启充实而有意义的学习生活。但理想很美好，现实却是制订完计划以后，很快就忘记甚至放弃，计划往往难以变成实际行动。如何制订合理的计划，如何增强实施计划的行动力？几位老师和家长分享了他们的经验。

# 新学期 和孩子一起把计划变成现实

■ 记者 胡敏 梁童童

## 有计划的孩子更容易实现目标

哈佛大学曾做过一个实验，选取了一个班的学生进行调查：3%的学生有目标，且有写下计划；10%的学生说没有将目标写在纸上，而是记在心里；87%的学生表示自己没有目标。10年后，对这批学生进行了追踪调查，结果令人大吃一惊。那10%有目标的学生比那87%没有目标的学生，平均收入高出两倍；更有趣的是，其中3%有目标、有计划的学生，他们的平均收入是那87%没有目标的学生10倍。调查得出来的结论是：Taking The Time To Write Down Your Goal（写下目标，制订计划）。

成都市优秀德育工作者、新都区大丰小学德育处主任安翠教龄13年，她发现小学生群体中，计划制订的情况和哈佛大学的实验类似：自觉立计划的学生不到3%，父母有意识地带着孩子做计划的占10%，大部分学生计划不够清晰，或者没有计划，只是听从老师和家长的安排。

“有计划的孩子做事井井有条，对时间更有掌控感，更容易实现目标并得到正面激励，从而越来越自信，学习、生活各方面表现也较好。”安翠说，而做事缺乏规划的孩子，容易拖延或完不成任务。

## 好的计划具体、有弹性，执行需要鼓励

刚刚过去的这个寒假，假期才开始一两天，安翠就听说有学生把《寒假生活》做完了。安翠认为，这其实并不是好的表现，而恰恰是孩子做事缺乏计划性的一种表现。匆匆忙忙把假期作业做了，质量没有保证，也不利于假期里学习状态的保持。寒假作业的其中一个目的，是让学生保持学习状态，把任务分摊到每一天，每天花20分钟做作业，既不占用太多时间，又容易有成就感，到了开学时，看到各科知识也不会陌生。

那么，怎样列一个合理又能坚持的计划呢？安翠从优秀家长以及自己带女儿做计划的经历中总结出5条经验：

将计划具体化，计划表中的项目写明具体的项目和具体的时间。比如，将“早点起床”变成“早上7:20起床”；将“上午语文，下午数学”变成“上午哪个时段阅读，下午哪个时段做口算”。

明确计划的目标，写清楚要指向的结果。比如，阅读多少页，作业完成

多少页等。

要有奖惩制度。一定要和孩子商量，不要体罚，用孩子比较在意的其他方式进行奖惩，比如安翠家就是罚款，计划没完成，扣一块或五角零花钱。

可以组成同伴成长小组，互相鼓励。如果几个小伙伴的计划里都有同一个项目，可以和小伙伴一起组成“成长小组”，通过在群里分享等方式“打卡”，这样也能看到其他同伴完成的效果和思路，互相促进、互相启发。

父母的重视、陪伴和督促，对孩子能否坚持执行计划也很重要。计划列出来之后，父母的关注能让孩子更有动力坚持。在将计划变成行动的过程中出现问题，父母及时地调整和引导，对计划是否能坚持执行下去起着决定性的作用。

比如，奖惩需要变得有弹性。安翠在和女儿一起制订计划的时候，会考虑到孩子可能接受到的诱惑，哪些可以协商，哪些可以补救，哪些需要惩罚。安翠的女儿今年上小学三年级，

和伙伴组成了绘画、英语小组，一次参加聚会回来晚了，当天的计划没有完成，安翠就让女儿在群里请了假，后面再补。这种突发的情况，不是孩子的原因造成的，不需要惩罚，但如果是因为孩子主观拖延没有完成计划，则需要惩罚。一些计划外的情况如果长期存在，比如某个伙伴经常来找孩子玩，就可以把和伙伴玩这件事列为计划的一部分。

此外，计划一定要充分反映孩子的意愿，孩子才更容易坚持，如果孩子分不清主次，家长可以引导他们把每天想做的事情进行排序；如果孩子“眼大肚皮小”，目标太多，要求太高，可以用一周的时间修正、调整，比如，口算一分钟做一页，实际上孩子需要花3分钟才能做完一页，家长不要急着纠正，帮孩子计时，以实际测算的时间为标准，逐渐提速。当然，计划的执行最考验的是意志力，但是意志力就像肌肉，越锻炼越有力，最终会成为孩子生命的一部分。

## 实现计划的N种妙招

### 把权利还给孩子

上学期刚刚结束，成都市五年级学生符号就给妈妈罗爱华讲了自己新年里的3个愿望：好好打篮球，当好队长，锻炼好身体；坚持自己热爱的科创，把小发明开发完整；在学业上投入更多，争取成绩更优秀。

听儿子这样说，罗爱华很欣慰，“虽然目标还没有细化，但孩子很清楚自己新的一年要做什么。”符号小时候不敢尝试集体项目，学了3年的羽毛球后，现在的他更自信了，各种体育运动都乐于尝试。他最喜欢打篮球，还当了球队小队长，很有荣誉感。科创也是他坚持得较好的兴趣，去年，他在一项机器人比赛中获得了成都市一等奖，最近又在研发一款“防止家长在辅导孩子时发怒”的手环，发怒时温度上升，或者拍桌子有声音，手环就会报警。新年里，符号希望将产品完善成可以投入生产的产品，寒假里，他留出了一部分时间查漏补缺，为新学期的学习打好基础。

罗爱华还给孩子安排了一个特殊的任务——到餐馆打工。“现在的孩子生活条件太好了，对社会、对将来没有感知，希望孩子能体会到劳动的意义。”2020年暑假，罗爱华曾带领儿子和孩子的朋友一起到城中古城的餐馆“打工”，孩子们通过打工的体验，懂得了体谅父母和身边劳动者的不容易，也收获了靠双手创造价值的乐趣，罗爱华希望儿子的劳动体验能持续下去。

说到做计划的经验，罗爱华说，现代社会节奏快，家长在教育孩子时总是等不及要催他、帮他，其实这容易伤害孩子的能力。如果孩子充

足的时间，他是能够自己做好计划并且完成的，家长只需做好背后的参谋。

说到计划，首先会想到把计划列在表格上一项一项地执行。罗爱华认为，做计划不止这一种方式，这与家长的风格有关。在她的成长经历中，很多事情最终能做成靠的是热情，儿子也一样，不是任务驱动型而是热情驱动型。回顾儿子成长的11年，罗爱华发现，坚持得最好的是培养孩子的兴趣。“热爱生活的孩子更具有创造力和想象力，这是面对未来社会的核心竞争力。”罗爱华说。

### 喜欢就是最好的动力

学汉字、听故事、背古诗、读绘本，是今年4岁的遥遥每天的晚间活动。有时候妈妈忘记了哪一项，遥遥还会主动提醒：“妈妈，今天的字我还没学呢！”

这样的习惯，遥遥已经坚持了一年。身为一名老师，妈妈王晗深知把学习融入生活、培养成习惯的重要性，每天起床后、睡觉前，都是母子俩一起学习的温情时光。孩子上了幼儿园之后，活动就都放在了晚上。

“每天就学一个字、背一首诗是比较合适的，这样他也不会烦。”有妈妈的陪伴，对遥遥来说，每天的认字、背诗不是“功课”，而是与听故事、玩积木、看动画片一样有意思的活动，他自然就会主动地想去做。也会有某一天因为各种原因没有完成的情况，没关系，第二天补上就是。

除了这些日常活动，王晗还会留意遥遥的兴趣点，但凡他表现出对某个东西感兴趣，王晗就会鼓励他去尝

试，比如轮滑。遥遥是轮滑班里最小的孩子，但他丝毫不露怯，还参加了几次环青龙湖的轮滑比赛，都取得了不错的成绩。最近，王晗还准备带遥遥去逛逛乐器行，要是孩子有喜欢的乐器，就可以鼓励他开始学习。等到暑假再报个游泳班，锻炼一下他的体能，“遥遥容易生病，系统地学习游泳，一方面可以增强体质；另一方面也想培养他对体育运动的热情。”王晗说。

王晗提到，虽然她是有意识地把遥遥培养成一个全方位发展的孩子，但是，她希望遥遥是真正出于自己的热爱去做这些事情。因此，她会引导遥遥发现其中的乐趣，陪伴他、鼓励他坚持下去。“我一般不会说‘你做了这个事，我就会奖励你一块巧克力’之类的话，因为你要确定你做这个事是你自己想做的，是你真正喜欢的，而不是因为我的要求。”王晗说。

遥遥也很少提要求。平时他喜欢什么，妈妈第一时间就能观察到，并且主动给他买了。最近他喜欢小怪兽，妈妈就给他买了许多只玩偶。或许正是因为遥遥的爱好都能得到适度满足，他基本没有想过用一件事来换零食或玩具，几乎单靠“喜欢”这一个动力源，遥遥就完成了妈妈为他制订的日计划和年计划。

### 明确奖惩，是完成计划的好帮手

奖惩制度在王晗和遥遥这里不起作用，但对于李春花和女儿西西（化名）来说，却是她们完成计划的好帮手。

去年，西西去绵阳上初中了，只有周末才能回到德阳的家。每周5

天的“自由”生活，需要西西更加自律，尤其当她的年计划是“身体健康、保持形体、长高5厘米、成绩稳定在年级前50名、每周都要练习舞蹈”时。

西西从小就非常喜欢跳舞，为了跳得越来越好，她不仅要勤加练习，还需要保持匀称的身形。把这个目标落实到月，就是“每个月只能吃2到3次甜食，并且只能在上午吃”。想再多吃一点时，西西就会想到和爸爸妈妈的约定，如果没有好好完成计划，和好朋友一起出游的资金支持就会打折扣，于是，她就把那个“邪恶的念头”赶走了。

在西西刚上小学的时候，李春花就开始带着全家一起制订年度计划。春节时，各自想好当年的目标和细分出的小目标，写在一块黑板上；然后一起商量出奖惩方式，落实到纸上，并且三个人都要签字同意，以便让彼此互相监督。

在李春花看来，有人监督是确保每年的计划能够基本完成的关键。“身体健康”是一家三口共同的目标，为此，西西需要在学校健康饮食，而李春花也不能随意吃自己喜欢的酸辣粉。有朋友送给李春花一箱速食酸辣粉，西西知道后，每周回家都要统计酸辣粉的剩余数量，确保妈妈一个月只能吃一次。

李春花的另一个计划，是坚持每周与女儿一起阅读。一直以来，这个活动都以互相为对方选书的形式进行。而去年，李春花的阅读进行得不是很顺利。西西给她选的书是《西游

记》原本，对于这个选择，李春花的感想是：“文言文！我怎么看得下去！”

然而，一方面想到自己要给女儿做榜样，选定的事情要好好坚持；另一方面，如果不能完成任务，假期里可是要天天陪女儿跳绳的。于是，李春花就这样坚持看了一整年的《西游记》。

互相选书是因为西西小时候只喜欢看漫画，李春花为了锻炼她，就提出了这个想法，给她推荐一些文学作品。现在，对于读名著，西西已经能乐在其中，还要反过来督促妈妈提升文学审美了。不过，李春花觉得“这有点猛”，自己有些吃不消，要调整调整才行，“今年我要跟她说好，阅读这方面，我们就互不干扰。”

