

时间管理 忙而不盲

◎ 邱 静 (山东省济宁市兖州区教育教学研究中心, 济宁 272100)

关键词: 时间管理; 学习效率; 学习习惯

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2022) 16-0053-04

【活动背景】

学生的学习效率及成绩往往与其时间管理的能力密切相关, 时间管理得好, 学习效率就相对较高, 也容易取得好成绩。鉴于高一学生初入高中, 自我管理能力和较弱, 对于时间不能做到合理分配。本节课通过设计一系列的活动, 引导学生提高时间管理的意识, 认识时间管理的本质, 掌握科学管理时间的方法, 并在日常学习生活中加以运用, 养成良好的学习习惯。

【活动目标】

体会时间的不可逆和管理时间的重要性。

学习有效的时间管理方法, 并运用到实际生活中。

提高珍惜时间、科学管理时间的意识。

【活动重难点】

重点: 认识到管理时间的重要性, 提升科学管理时间的意识。

难点: 了解时间管理四象限法则, 并运用到实际生活中。

【活动准备】

多媒体、每人一条 24 格长纸条、每组一套实验材料 (鹅卵石、石子、沙子、水、透明空瓶)。

【活动过程】

一、团体引入阶段

(一) 暖身活动: 体验一分钟

师: 我们的生命是由许许多多多个 1 分钟组成的, 一天有 24 小时, 每小时 60 分钟, 一天就会有 1440 个 1 分钟从我们身边溜走, 我们来感受一下, 看似不起眼的 1 分钟究竟有多长?

活动内容: 体验一分钟击掌多少次。

生: (分享感受) 1 分钟利用效率不同, 原来我们都忽略了 1 分钟竟然这么长。

师: 中国古人也有数不清的对时间流逝的感怀, 如“子在川上曰, 逝者如斯夫, 不舍昼夜。”“百川东到海, 何时复西归? 少壮不努力, 老大徒伤悲。”同学们刚刚迈入高中的校园, 你对时间有怎样的感受?

生: 时间不够用, 要学的东西太多了。学习科目众多, 作业压力大。

教师通过高一新生入学适应中, 学生经常遇到的困惑引出时间管理主题。

(二) 情景再现: 观看视频《小林的一天》

视频内容:

星期天, 小林同学起床后打算好好学习一天。

9点钟,他准时坐在书桌前,心想:先做数学作业还是先做英语作业呢?英语明天还要考试,要好好复习一下;语文要写一篇作文,周二上交,先做什么呢?犹豫了好久小明决定先把书和作业本找出来,20分钟后他找出所需要的东西,刚要坐下他看到凌乱的桌面,心想不如先收拾整理,为今天的学习提供干净舒适的环境。

30分钟后书桌整理好了,他满意地到客厅喝水休息。无意间发现电视上的内容十分吸引人,便看起来,不知不觉已经10点多了。好不容易要做作业了,可刚坐下有同学来电话问作业,后来他们又漫无边际地聊了约30分钟。挂上电话,他见弟弟在一旁玩游戏,便与弟弟一块儿玩起来,毕竟一个星期没有与弟弟玩了……很快就到了12点,他想还是先吃饭吧,下午还有时间。

午饭后,他马上就回房间做作业。可是才写了一会儿,就开始犯困,他想平常这时候也正是午睡时间,今天反正是星期天就好好休息吧。于是,放心睡了。一觉醒来已经是下午3点多,他果然感到精神充足,打开电脑上网查资料,关机时已经快5点,这下他着急了,怎么办呢?赶紧做明天要交的作业吧,作文周二交,明天再写好了。明天的英语考试?哎,只能明天临时抱佛脚了。

教师引导学生讨论并回答以下问题。

(1)小明的时间利用出了什么问题?

(2)是什么原因造成的?对照自己,是否有过类似情况?

师:同学们思考自己在平时的学习生活中有哪些浪费时间的行为,自由回答。

列举中学生在学习中浪费时间的主要表现:交流这些浪费时间的行为自己占了几种?办事拖拉;缺乏优先顺序;做事有头无尾;缺乏条理;容易被干扰,懒惰,盲目……

引出主题:时间管理忙而不盲

设计意图:在课程一开始用热身活动引入,可以让学生在短时间内投入课堂,提高学生对课堂的参与度。故事讲述《小林的一天》贴合学生实际生活,讲述了学生可能会遇到的困境,让学生感同身受。

二、团体转换阶段

(一)撕纸游戏

师:请同学们拿起桌面上24等分的纸条,这个纸条代表我们每天的24小时。请大家思考自己的24小时是如何度过的。

(引导语)算一下,我们24小时中,有多少时间是用来睡觉的,从纸条的最右端往前撕掉这一部分睡觉时间,接着再撕掉我们的吃饭时间、来回上学路上的时间、与同学嬉笑打闹的时间,课堂上胡思乱想的时间,听歌聊天打游戏的时间,看看我们还剩下多少时间,再和周围的同学比较一下,我们手中剩下的纸条还有多长?

师:(总结)从刚才的游戏中,我们可以看到,一天24小时我们自己手中能掌握的时间并不像想象的那么多,而同样的24小时里,我们每个人手握的有效时间也不尽相同。我们无法延长时间的长度,能做的只有在有限的时间里寻找更多可以利用时间的方法。

设计意图:通过撕纸条的活动,让学生直观感受时间一去不复返。撕掉吃喝拉撒等必需的时间,撕掉浪费的时间,学生明确地感受到可用来学习的时间不断减少,加强学生对于时间流逝的紧迫感。

(二)鹅卵石实验

师:(实验引导)我们每个小组面前都有一个实验材料包,里面有鹅卵石、石子、沙子、水和一个透明的瓶子,每个小组同学协作,看看我们如何用最短的时间,把所有东西都放进瓶子,先完成的小组举手示意。

请最快的小组和最慢的小组分享经验或教训。(两个组分享)

教师引导:换一个角度想,如果我先往里面倒水,水倒满后,这些沙子石头还能全放进去吗?为什么呢?

小组讨论:请谈谈该实验对你的时间利用有哪些启发?同样的时间怎样做更多的事情?

教师点评:如果我们先放入的是小石头和沙子,大的鹅卵石还能放进去吗?我们有时候总想做简单轻松的事情,但做完这些轻松琐碎的事情后,我们就没有时间完成对我们来说更重要的事情

了。就像开始我们看到的小林同学一样。

设计意图：本环节设计让学生动手操作完成实验目标，既能在课堂上体验成功感，又能进一步深入思考实验带来的启发。通过实验，再结合生活经历，让学生认识到时间规划的重要性。

三、团体工作阶段

（一）介绍时间管理四象限理论

如同上面的鹅卵石实验，我们对于时间的规划和利用，也要有科学的态度和方法。美国管理学家科维提出时间管理四象限的理论，把我们所有要做的事情从紧急性和重要性两个维度分为四类：重要且紧急（A）、重要但不紧急（B）、紧急但不重要（C）、不重要也不紧急（D），教师分别举例说明。

（二）小组讨论

每个象限的优先级如何排序？如何分配你的精力给这四个象限？

生1：我会先做A类重要且紧急的事情，再做B类重要不紧急的，然后是C类紧急不重要，最后是不重要也不紧急的D类。

生2：我认为应该先做A类，再做C类，因为C类很紧急，再是B类重要不紧急的和D类不重要也不紧急的事。

师：同学们对于A>B>C>D，还是A>C>B>D是有分歧的，很多同学对于B和C谁排在前面很难取舍，究竟先做紧急的，还是先做重要的？（引导学生小组内重点思考讨论）

生3：应该先做C类紧急不重要的事情，因为紧急的事情不能耽误。

生4：先做B类重要但不紧急的事，重要的事情要排在第一位，否则B类事情拖延不做会变成A类事情。

教师点评：优先完成B类的事情，有利于减轻A象限的压力，生活中有太多A类重要且紧急的事情，会让我们压力非常大。C类事情具有很强的欺骗性，人们会以为紧急的事要马上做，实际上，一些无谓的电话等事务因为它紧急，而占用了我们大量宝贵的时间，对待C象限我们需要做的是区分清楚，它对你实现目标来说是否重要。永远先做重要不紧急的事情，合理安排自己的B象限，走在时间

前面，有利于我们从容不迫、高质量完成任务，从而达到我们的目标。

（三）小试牛刀

师：按照时间管理四象限的理论，我们重新来帮小林同学合理规划他的时间，先把他要做的事情罗列出来：1. 数学作业；2. 英语作业和复习英语；3. 写作文；4. 找书和作业本；5. 整理书桌；6. 看电视；7. 电话聊天；8. 与弟弟玩；9. 午睡；10. 上网。

如何按照事情的轻重缓急程度，划分到四个象限，邀请学生进行讨论分享。

如果小林同学能率先完成A、B象限的任务，剩余时间可以安排C和D类的事情，就能实现高效利用时间。

（四）举一反三

师：思考学会用时间管理四象限法，来合理规划我们的晚自习，我们该怎样合理分配时间，让晚自习时间利用效率更高呢？

（五）作业布置

利用时间管理四象限的方法，详细制定自己的周计划、月计划，并在学习生活中践行。

设计意图：通过学习时间管理四象限，学生对要完成任务的轻重缓急有了更科学的分类。学生对晚自习时间的规划，具有实操性，感受到做时间主人的掌控感，也符合高一学生的心理特点。

四、团体结束阶段

通过观看朱自清《匆匆》沙画视频片段，感受时间的流逝，结束课程。

结束语：同学们，“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”时间是我们宝贵的财富，在时间紧迫的时候，才感受到时间的弥足珍贵。每个人的时间和精力都是有限的，如何把有限的时间更充分地利用，是时间管理的要义。高中三年的学习，我们需要从高一开始，养成良好的时间管理习惯，希望同学们稳扎稳打，步步为营，珍惜时间，赢在起点。

设计意图：通过《匆匆》视频片段体会珍惜时间的重要性，进一步升华主题，高中时间紧张，学习任务繁重，只有管理好时间，才能更好地掌控生活和学习。

挖掘正向资源，化解心理困境

——初一男生心理危机干预个案

◎ 秦丽丽（北京市第十三中学分校，北京 100006）

摘要：一名内向的初一男生在新的集体中形单影只，并不惹人注目。然而，一名女生为他而轻生的行为，让他进入心理教师的关注视线。起初，他的状态低迷，无法交流，被医生评估为中度抑郁状态。心理教师用真诚和关爱，慢慢融化他内心的坚冰。通过访谈评估、沙盘、OH卡的方式发现他内心极度渴望爱，既想逃离，又寻求爱。老师认为他对爱的渴望，正是实现转化的宝贵资源，于是，依托萨提亚心理治疗理念，从亲子关系、自我力量、异性关系三个层面展开工作，使学生发生积极转变。

关键词：抑郁；心理困境；正向关注；亲子关系；异性关系

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684（2022）16-0056-04

一、个案概况

寒假后返校第一天，我校一名女生在上学路上服用大量安眠药试图自杀，被学校发现后及时送往医院，经过抢救脱离危险。有学生传言，该女生轻生的原因是她在假期中向我校一名叫寒冰（化名）的男孩表白，但他表现得非常犹豫，没有及时给出答复。

这时，女生已经在家休息，寒冰的心理状况

令我担忧。为了不惊扰他，我用“抽学号”的方式“偶然”找到了他。

寒冰是一名初一年级的男生，身材瘦高，状态颓废。进入咨询室后，瘫坐在椅子上，用手撑着头，挡着脸。有时闭着眼，有时会愣神，有时眼神躲闪、飘忽。听到问题，避而不答或低声少言，一副心不在焉的样子。

在家庭中，寒冰是独生子。爸爸是一名公务

【活动反思】

本节课的教学设计从学生自身特点出发，时间管理是高一学生普遍会遇到的困惑，本课主题选自北师大版《心理健康》教材。时间管理是老生常谈，很多高中同学兴趣不大。因此，课程设计中加入了大量活动内容，由一系列大大小小的活动串起来整节课程。一分钟击掌的热身活动，快速将学生带入热烈的课程氛围中；观看视频《小林的一天》，让学生感同身受；撕纸游戏引发学生对于时间流逝的紧迫感；鹅卵石实验让学生在动手实验的过程中

类比思考如何合理利用时间；通过时间管理四象限理论的学习，学会科学管理时间的方法；小试牛刀，学生用刚学到的时间管理方法帮助小林同学重新规划一天的时间安排；层层深入，如何规划自己的晚自习、如何制定自己的周计划、月计划等；以沙画视频《匆匆》结束课程，升华课程主题。每一个活动中间穿插小组讨论、问题回答等，学生全程参与度较高，讨论热烈，实现了在活动中体验、感悟、思考、学以致用。

编辑/卫虹 终校/石雪