

# 新学期 和孩子一起朝着目标快乐出发！

全媒体记者 吴昊 通讯员 宏程



新学期开始了，我们常常说，树立一个小目标很重要。但家里的佛系娃对什么都无所谓，缺乏学习的主动性，也完全没有规划和目标。孩子树立小目标有必要吗？家长又应该如何观察、引导和培养？本期结合相关教育工作者的实践经验作一些分享。

## 新学期，有个小目标很重要

开学了，智慧的家长们会在这个特别时刻引导孩子制定新学期目标。新目标的设立，能提高孩子的自我约束能力，克服自身学习与生活上的拖延症；能提高孩子的责任心，让孩子学会自己的事情自己做；能让孩子做事更具计划性并且能合理分配时间与任务。同时孩子在不断完成自己设立目标的过程中，也会获得足够的

自信和成就感 目标的制定对于孩子的成长很有裨益。听不少老师反映，在平时的教学经历中，常常发现一些孩子在学习时会有为家长和老师学习的想法；还有一些孩子每天疲于应付、忙忙碌碌，却感受不到学习的乐趣；也有一些孩子，他们不在意学习的成绩与结果，觉得怎样都行 其实，这都是缺乏目标的表现。

也经常有家长说，他们也给孩子制定目标，可是孩子只有几天热度，最后不了了之。也有家长说，孩子很抵触制定目标，根本不执行。或者是有了目标，但孩子后续动力不足，不知道怎么去坚持。如何制定一个合理的小目标，很重要，也很考验家长的管理艺术。那么我们该如何给孩子制定目标并且执行呢？

### 一个小目标的制定 需要全家总动员

一个目标的制定，并不容易。新

学期开始，可以召开一次家庭会议，家庭成员一起来制定家庭总目标和个人奋斗目标。当家长与孩子敞开心扉，畅谈人生的时候，是十分有魅力的，家长也会成为孩子制定目标的榜样。在孩子确定目标前，引导孩子对自己做一个客观的分析，可以思考3个问题：新学期我想实现什么目标？我现在的优势和不足是什么？我将采取什么措施？然后画一张表格，表格有3栏，分别是现在的我，期中后的我，期末的我，在行为习惯、学习成绩、身心发展等方面，为新学期新的自己树起具体可行的标杆。

有了小目标，更需要分解目标，逐步优化。家长可以根据孩子的实际情况，把他最想实现的目标作为总目标。围绕总目标，写出对应的短期、中期、长期三个阶段的目标，逐渐将目标细化，提高可操作性，引导孩子思考实现目标的途径和步骤。比如，长期目标是提高期末的作文成绩，中期目标是扩大词汇量、提高表述能力，那么短期目标就是掌握作文结

构、能写清楚时间、地点、人物、事情

制定目标时注意不要太大，否则容易打击到孩子的积极性，难度最好是孩子能够跳一跳，摘到桃子的程度，这样孩子更愿意为目标付出努力，从而享受达到小目标后的成就感。

### 冲刺！向着共同的小目标

目标的完成需要携手共进，有效激励。家长可以把家庭成员的目标写下来挂在墙上，让更多人知道并每天监督，那坚持下来的可能性就大大提高了。

其间，家长们也不要忽视对孩子的督促与鼓励。比如，在目标完成后，家长可以用有仪式感的方式鼓励孩子，比如可以发张小奖状，并张贴在墙上，让孩子获得非常直观的肯定，相信孩子的自信心会慢慢增强，潜能也会被逐渐激发。

如果孩子意志力较薄弱，家长需

要适当地提醒孩子，鼓励孩子坚持下去。当孩子不能实现目标时，与孩子一起分析其中的原因，是目标设置不合理，还是实施的做法不对，还是未能坚持。根据分析的原因，做出相应的调整。孩子在达成目标的过程中不可能一帆风顺，遇到困难会懈怠。在孩子学习时，家长一定要把手机、平板等电子产品拿离他的房间，阻断干扰。并且父母也要克制自己，不要总在孩子面前刷手机、打游戏。

面对新学期，孩子充满憧憬，每位孩子内心都有“学好”的愿望，都希望成为最好的自己。学校老师可以抓住学期伊始的契机，开展“寻找榜样，实现梦想”的主题活动，让孩子去寻找榜样，榜样可以是领袖伟人、行业的精英、心中的偶像，也可以是同学、学长、老师和家长。

日拱一卒，不期而至。家长们要保持信心和决心，新学期和孩子一起朝着目标快乐出发！制定目标，永远不会太晚，现在出发正当时。



## 青山不改 碧水长流

田蕊嘉

一条大河波浪宽，风吹稻花香两岸。

题记

我的家乡，天很蓝，树很绿，有连绵的山，清澈的溪，就连路边的野花也是肆意地绽放。一条碧绿清澈的澧水，将一座小城划分两半，它犹如舞动的水袖，曼妙灵动，给这座小城增添了无限的活力。河面上有荡漾着的小船与随风扬起的白帆，波光粼粼的水面吸引着白鹭野鸭等野生鸟类往来嬉戏。人们亲切地称澧水为张家界的母亲河。

后来，小船与白帆消失了。取而代之的是无数的空瓶子与塑料盒、废纸箱与易拉罐，或者是因污染肆意生长的青苔。母亲河，不再像诗中所写的那样，绿水六十里，水成靛澧色。一阵风刮过，腐烂的腥臭味随着几缕水花被卷起，仿佛澧水那强烈却又微弱的叹息。

时光瞬息如流电。渐渐地，人们清楚地认识到，不能让澧水河域遍体鳞伤，养育自己的母亲河对于小城建设和百姓幸福生活有着重要的意义。人们意识到，自己随地吐的一口痰、随手扔的一片纸等等，都会使澧水变得千疮百孔。终于，有人愿意俯下身子，倾听澧水的呻吟，并号召所有市民保护澧水。

关闭挖沙厂，新修水渠，清理垃圾，放流鱼苗，治理污水 一系列保护母亲河的活动开展起来。人们摇旗呐喊，人们大声呼吁，不向河道排放污水，不向河道乱扔垃圾。大家携起手来，母亲河的伤疤被一点一点缝合。

秋末的夜晚，人们漫步澧水边，周边灯光璀璨，河水清澈见底，河边人影绰绰，城市的影子倒映在水中。一阵秋风袭来，能亲切感受到那句蓦然回首，那人却在灯火阑珊处的浪漫。河畅水清岸绿，澧水风貌成了这座小城最靓的风景。

天空很蓝，青山翠绿，河水清澈。青山不改，碧水长流，就让我们继续爱护澧水，守护这条滋润着所有张家界人的母亲河。

(张家界金海实验学校初中部2105班 指导老师：李文华)

## 生命的真谛

杨田

### 春天，从这儿谈起

黄伟

登上岁月的斜面，阻止  
冬天的扩延，我们宛如灯芯  
举起过自己的火焰  
像一种柔软而卑微的语言  
在空旷中  
拥抱了冰天雪地

春天，若能从这儿谈起  
借一场深情的风，掸去我们身上的雪  
我祝福那个日子，阳光将夜色叠起  
拉近某个镜头，我看  
在痛哭过的剧情中  
你学习了把泪水怎样收场

草木蔓发，我想用颗三角形的心  
触动广大山河。让所有眼睛成为归燕的第一巢穴，在人间收集  
温暖、明亮、与慈爱的光芒  
春天，若在我们的对面  
让记忆抚顺故事，让日子从流水中复苏  
让最初的花开，在残雪中逐渐形神合一  
(桑植县凉水口小学教师)

若问世界上最  
可爱的东西是什么，  
我想那一定就是生命  
了！生命往往给人一种喜  
悦、欢乐之情。生命就是大自  
然赐予你的礼物。每个生命都有  
独一无二的特点。

我们需要维护生命。别瞧一些  
生命外表一副微不足道的样子，实则  
生命蕴含着无比重要的意义。你见过小  
草萌发的模样？那样的生命可爱极了。  
一场蒙蒙细雨过后，世间焕然一新，空  
气清爽无比，小草微微地从细湿的土壤  
中探出了头来，它左顾右盼，似乎对这崭  
新的世界充满着好奇心，想探索世界的奥  
妙。清晨的露水由虫儿来喝，鸟儿的曲  
子由树儿来听，生命的真谛由大自然所  
感悟。如果世间无战争，生命将会繁荣  
昌盛；如果世界无战争，生命将不会瞬  
息消失，世间也将永远和谐。

没有生命的的世界是没有意义的；  
没有生命的的世界是孤独寂寞的；没  
有生命的的世界是不完美的。生命  
是世界最为广泛的，生命与自  
然是息息相关的。没有生命  
的自然，何称自然？没有  
自然的生命，何称生  
命？生命也许是

短暂的，一  
眨眼的功夫便稍纵  
即逝。我们何不珍惜生  
命呢？生命对自己而言，  
仅只有一次。从绚丽放到  
凋谢枯萎，就是生命的过程。像  
一朵花儿，它从土壤中钻了出来，  
开始它是一根嫩芽，经过无数次风  
吹雨打过后，它茁壮成长了起来，终  
于在某一瞬间，绽放出了自己花生中  
最灿烂耀眼的时刻。随着时间的流失，  
花儿也逐渐凋谢，终于它完成了自己的  
使命 为世界增加一份色彩。

生命是宝贵的，生命是无价的，没  
有人能够决定生命的结束；只有掌握好自  
己的生命，才能证明世界上存在过自己。当  
然，生命也是无忧无虑的，要欢快地享  
受自己的生命，做自己喜欢的事。古人  
云 何乐而不为？生命诞生于自然，  
也将回归于自然。给自己的生命留一  
份痕迹，也许这才是生命的真谛！

(桑植县思源实验学校2106班  
指导老师：向晓波)



## 风之歌

张梓轩

我是大自然的使者，每走到一个地方，都会轻抚万千生灵，每走过一片土地，都能听见世间万物诉说着对我的感激。

我快乐时，总会在阳光下奔跑，在炎热的天气送去凉爽。我愤怒时，乌云都为我坐阵，我会卷起世间一切生灵。

幸好，我平时都很乐观，乐意帮助人们发电。喜欢在秋天、冬天到来时尽情飞舞，无拘无束，悠闲极了。

我在春风中轻唱，让每一个角落都充满诗意；我在夏日里奔跑，为人们在炎热中带来一丝舒适；我在秋天里旋转，拾起每一片凋零的落叶；我在冬日里纵情，给世界带来洁白美丽。

然而有一天，我被电锯声吵醒，人类正砍伐翠绿的丛林，当我看到他们身后那一片光秃秃的树桩，激动、愤怒，我使出全身的力量向它们冲去，所到之处皆成废墟。人类的行为危害了地球，我要对他们进行审判！

就在我即将发起更严厉的进攻时，一则广告将我拉回了理智。地球是我们唯一的家，我们都要保护它。是的，并不是所有人都在对自然进行无休止的破坏，那些护林人、动物保护专家都在以守卫者的力量在保护这环境。让我们并肩行动起来吧，因为人不负青山，青山定不负人。

(张家界金海实验学校小学部1703班  
指导老师：樊文佳婧)



## 牵挂

张健全

古人云 四十不惑，五十知命  
的我，真心感悟到其中的道理。随着  
阅历的增长，心中的那份牵挂愈来愈

愈浓。为了随时随地 监视 母亲，  
手机上安装了两个老家房前室内的

监控 App，偶尔打开它，总能看到  
年过七旬的母亲在菜园种菜、在鸡

圈喂鸡。在客厅看电视的身影，有时  
实在空闲，还可以与母亲聊上几句。

母亲一辈子含辛茹苦，我的外  
公外婆都是盲人，母亲从学会走路  
开始，就要学会独立生活。嫁给我

爸爸时，爷爷已过世，家里底子薄，  
还要赡养双目失明的奶奶。后来，  
父亲因我们兄弟俩读书，拼命干活

赚钱，兄弟俩刚成家立业，父亲却  
因操劳过度，51岁就离开了我们。

每次我认真倾听，电话里也能感受

到母亲对生活的乐观。母亲很坚强，  
独自一人居住在乡

下，十多亩的田地，油茶、桔园、  
菜园等，培植得特别好。每次回  
家，我总会跟在母亲身后，来到田  
间地头，检阅一般欣赏她的杰作，  
俨然回到了童年时代。这时我也会

大加赞赏母亲的勤劳与种植水平。

有时，耳边也能听到她轻轻的  
叹息，只可惜你爸爸去得太早了。

母亲一辈子含辛茹苦，我的外  
公外婆都是盲人，母亲从学会走路  
开始，就要学会独立生活。嫁给我

爸爸时，爷爷已过世，家里底子薄，  
还要赡养双目失明的奶奶。后来，  
父亲因我们兄弟俩读书，拼命干活

赚钱，兄弟俩刚成家立业，父亲却  
因操劳过度，51岁就离开了我们。

去年10月份，因为更换工作的  
缘故，原来一天一个热线电话，半

天 监视 一下母亲生活行踪的次

数减少了，有时两三天才问候一  
次。但心中的那份牵挂却总是放不  
下 有时半夜梦中醒来，都会想起  
母亲，第二天一定会问候母亲，  
与她聊聊家常。

元旦节前一天，我邀请母亲上街，  
第二天大清早，母子俩就直奔

大世界菜市场，买猪肉、灌香肠、  
买排骨，然后开车送她回家，实现

她办年货的心愿。她说：乞丐也有  
个初一十五哩。

周日与哥回家，上车前就打电  
话给母亲：妈，我们一个小时左  
右到家。好好好！电话那头一定  
又是一片忙碌 当我们踏进厨  
房，望着餐桌上满满一桌子菜

鱼头与排骨火锅、萝卜盐菜、香  
肠、大白菜 都是我们兄弟俩儿

时最喜欢吃的菜，那份十指连

心 的感受，只有母亲心里最清  
楚。我们吃在嘴里的不仅仅是香  
味可口的饭菜，而是母亲日思夜  
盼子女归来的那份想念。

饭后，因为孩子还在读高中，  
只得匆忙赶回县城。母亲已将最上

色的腊肉排骨、自己喂养的土鸡  
蛋、菜园里的大白菜、汁水多的柚  
子，全部摆放在地上 又塞了满  
满一后备箱。这些 回赠 给我们

的年货，母亲哪会自己吃，而是借  
办年货为由，将她对全家人的牵挂  
寄托在其中。

车子缓缓驶离，从后视镜中可  
以看到 寒风中的母亲 独自一人站  
在台阶上，目送着兄弟俩的车影 那  
种意境，那份心境，那份牵挂，早已

让我们兄弟俩热泪盈眶

(慈利县教育局干部)

## 保护母亲河 人人都有责

黄予晞

我的家乡有一条安静而美丽的河  
流，在巍峨而苍翠的大山下静静流  
淌。河水清澈，空气清新，风景宜人。  
她叫澧水。

但前些年的澧水却完全不是这个  
样子的。听妈妈说，那时澧水被污染  
得非常严重，河水又脏又臭。上面漂  
满了垃圾，人们连衣服都不敢在河里  
洗。

鱼几乎被人们用电或者一种叫做  
地笼网的渔具赶尽杀绝了。澧水再  
也没有了生气，连小鸟也不敢在河上  
飞来飞去。塑料袋、瓶子、垃圾都漂  
浮在上面。水黑漆漆的，没有了一点  
点光亮，就连岸边的小花、小草和树  
木都不愿意生长，水边的动物们都搬  
到别的地方去了。

而现在，澧水完全变了一个样。  
河面上漂浮的垃圾没有了，变成了美  
丽的鸽子。水面清澈见底，静的时候  
像一面镜子。当有小船划过去时，水  
面便轻轻地泛起涟漪，整个河便成了一  
幅美丽的图画。鸟儿欢快地在天空上  
嬉戏，时不时停在一艘小船上，享  
受着人们喂给它的面包。小鱼在水  
中嬉戏、打闹，时不时跳出水面来，  
活泼又可爱。岸边的小花竞相开放，  
蝴蝶、蜻蜓在花丛中跳舞，垂柳的细  
枝也在水面上舞动，像是在梳着秀丽  
的长发。

妈妈告诉我，现在国家实行了河  
长制的措施，管理的力度大了，人民  
的环保意识也增强了，那些滥捕滥  
杀者也不敢触犯法律了，所以澧水又变  
得美丽而优雅了。

我听了之后，感受到保护好母亲  
河是多么重要。我对妈妈说，我也想  
当河长。每个星期到河边去一次，捡  
垃圾，提醒河边游玩的人们不要随  
手丢弃垃圾。我还要告诉他们，保护  
母亲河，人人都有责。

(张家界金海实验学校小学部1801  
班 指导老师：张宏梅)