

新学期 ,和孩子一起朝着目标快乐出发！

全媒体记者 吴旻 通讯员 宏程



家教园地

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。同时孩子在不断完善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；也有一部分孩子，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，根本就不执行。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。家人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。



清灵短章

幸福

程家双

幸福是 儿行千里母担忧 的牵挂；幸福是 临行密密缝，意恐迟归归 的母爱；幸福是 千里共婵娟 的祝愿；幸福是 有情人终成眷属 的百年好合；幸福是一桌团圆饭；幸福是儿孙绕膝的天伦之乐。对于家来说，幸福是亲情在流淌，宛如八月的桂花开，总是给人温馨的香。

幸福是春天的花开斗艳；幸福是夏夜的虫儿浅吟低唱；幸福是秋天的粮食满仓；幸福是冬天的雪花飞舞。对于四季来说，幸福是自然的更替，宛如一首歌。

幸福是文章变成了铅字；幸福是成家；幸福是立业；幸福是升迁；幸福是榜上有名；幸福是幸运儿；幸福是孜孜不倦的追求；幸福是柳暗花明又一村的喜悦。对于人生来说，无论是对于事业还是生活，幸福是过程，宛如庄稼茁壮成长。

幸福是伙伴亲密；幸福是书声琅琅；幸福是声声鼓励；幸福是母亲的叮咛；幸福是走上主席台，接受奖励。对于学生来说，幸福是保持最自然的童真，享受美好的童年。

幸福是初恋；幸福是约会；幸福是眼神；幸福是短信；幸福是牵手；幸福是酒窝浅笑；幸福是甜言蜜语；幸福是轻轻一吻；幸福是三秋相思。对于伴侣来说，幸福是每一个细节发酵成的甜酒，给人微微的醉意。

幸福是尾鱼；幸福是珍珠蚌；幸福是朝霞；幸福是雨露；幸福是枫固；幸福是火烧云；幸福是溪水潺潺；幸福是瓜果飘香；幸福是稻谷满仓；幸福是芽儿的萌发；幸福是叶儿的落下。在大自然中，每一种事物都会构成我们的幸福的元素。

幸福存在于我们身边，存在于我们的心里，只要我们不蹉跎岁月，处处都有幸福，宛如空气中的氧气，供我们呼吸，宛如空中的太阳，给我们光明，宛如山中的清泉，予我们甘甜。

（永定区后坪街道二家河中心完小教师）



校园诗廊

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下个日子，阳光将夜色叠起拉近某个镜头，我看见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）

生命的真谛

杨田

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，仅且只有一次。从绚丽绽放到凋谢枯萎，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果；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）



寒窗夜话

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，人类正砍伐苍翠的丛林，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，我要对它们进行审判！

就在我即将发起更严厉的进攻时，一侧广告将我拉回了理智。地球是我们惟一的家，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，青山定不负你。

（张家界金海实验学校小学部 1703 班 指导老师：樊文佳婧）



亲情传递

古人云 四十不惑，五十知天命。作为已奔向 知天命 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。

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，今天彭奶奶来我家坐了半天，她尝了我做的干萝卜菜，一直称赞味道不得了！今年我种的油菜长势很好，可惜上次下雪，油菜苗全部压断了，51岁就离开了我们。

每次我总是认真倾听，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，还要赡养双眼失明的奶奶。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。但心中的那股牵挂却总是放不下。有时半夜梦中醒来，都会想起母亲，第二天一定会问候母亲，与她聊聊天家常。

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，而是母亲日思夜盼儿女们归来的那份想念。

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，那丝牵挂，早已让我们兄弟俩热泪盈眶

（慈利县教育局干部）



课堂内外

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放肆地绽放。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，水成靛蓝色。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。

时光瞬息如闪电。渐渐地，人们清楚地认识到，不能让澧水河流域遍体鳞伤，养育自己的母亲河对于小城镇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）

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，没有了一点点光泽，就连岸边的小花、小草和树木都不愿意生长，水边的动物们也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，变成了美丽的鸬鹚。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小面包。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）