

# 科学用时做主人

(学习心理篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



# 活动目的

- ❖ **1.**在体验活动中懂得珍惜时间，学会合理安排自己的学习生活。
- ❖ **2.**掌握几个科学用时的好方法，提高用水时效率。



## 活动准备

- ❖ **1.**了解初中学生学习时间安排情况，掌握学生在用时方面的问题，以便增强辅导的针对性。
- ❖ **2.**自制“时钟扮演”游戏材料，根据活动需要可分别制成不同数量、长度不一的小棍。
- ❖ **3.**准备数量与班级人数相等的纸条、印有两个时钟表盘的活动材料。



# 活动过程

## 活动一：时钟扮演

- ❖ 指导语**1**：“总是要等到睡觉时才知道功课只做了一点点；总是要等到考试以后才知道该念的书还没有念。一寸光阴一寸金，老师说过寸金难买寸光阴，一天又一天，一年又一年，迷迷糊糊的童年”。这是哪首歌的歌词呢？今天让我们先通过“时钟扮演”的游戏感受一下时间的流逝，以便减少这种事后后悔的现象。
- ❖ **1.全班扮演**：每位同学都是时钟，假定分针一直指向**12**，我说几点，就请举起你的右手示意出相应的时间。但是要特别注意此时此刻你是时钟，先来试一试！（老师报告整点，学生操作）



- ❖ **2.个人扮演：**请两位同学自愿上台，发给每人长、短小棍一副，长棍代表分针，短棍代表时针。听口令扮演时钟上时针与分针的关系。如：**6点15分、8点半、3点20分，11点05分**等。
- ❖ **3.小组扮演：**请同学们自愿组成三人小组，分别发给每人一根小棍子，最长的代表秒针、次长的代表分针，最短的代表时针。听口令，三人一起组合表示一个时间。

### 提示：

1. 此活动主要用于热身，注意把握时间不要超过5分钟，如果时间紧，大家可选择两种扮演形式，目的是使学生在游戏中感受时间过得很快，不经意间就会悄悄溜走。
2. 通过游戏活动导入活动主题“科学用时做主人”。



## 活动二：撕纸条

- ❖ 指导语**2**：在“时钟扮演”游戏中同学们感受了时间的流逝，具体到我们自己的一日生活又是怎样度过的呢？让我们来看一看！
- ❖ **1.**老师把事先准备好的长纸条发给每位同学。
- ❖ **2.**每个人手中的纸条代表时间，假如这个时间是一天，那就是**24**小时。
- ❖ **3.**每个人想一想：自己的一天是怎样度过的，睡觉用了多少时间，把它撕掉；吃饭，看电视、玩游戏、踢足球、聊天、发呆等分别用了多少时间，把它们一一撕去。
- ❖ **4.**看看还剩多少时间用来学习，大家比一比谁留给学习的时间更多？



- ❖ 指导语**3**：每位同学用一句话概括自己的活动感受。
- ❖ 引导要点：
- ❖ **1.**“不撕不知道，一撕吓一跳”，同学们的感受很真实。
- ❖ **2.**时间是怎样丢掉的呢？时间就是这样分分秒秒溜走的，可是在日常生活中又有谁在意这一分钟呢？
- ❖ **3.**为此，我要发问： 一分钟究竟能够做什么？



## 活动三：一分钟

- ❖ 指导语**4**：一分钟究竟能够做什么？如果有耐心倾听每一个人的想法，可以得到无数的答案。尽管如此，一分钟能做的事还是有限的。毕竟一分钟只有**60**秒，无论我们多么抓紧，它还是会很快过去。但我们的生命就是由无数个一分钟组成的，这个道理虽然人人都懂，但能够将简单的道理一次次付诸行动，实在不简单。今天我想与同学们分享一篇美文“一分钟”。
- ❖ 引导语：时间是构成生命的元素，珍惜时间就是热爱生命，学会主宰时间，并把它们掌握在手中，生活就会变得充实、成功和生机勃勃；倘若忽视每一分钟，浪费每一分钟，等待你的很可能是空虚、平庸和后悔，人生将失去乐趣，生命将失去活力。当然，我们要趁现在年轻，抓紧时间学习，丰富自己，提高自己，让自己的生命更有意义，更精彩。





## ❖ 活动四：24小时巧安排

- ❖ 指导语**5**：前面的活动带给同学们颇多感受，为了奖励你们，我决定再送给你们**24**小时，看看你将如何利用它？
- ❖ **1.**发给每位同学一张印有钟表盘图案的纸。
- ❖ **2.**请大家思考，这个表盘代表一天的时间，这新的一天你将如何安排？怎样合理分配？
- ❖ **3.**请同学们认真思考，画出“时间管理饼图”。
- ❖ **4.**画完后全班交流对新的一天时间的安排情况，与“撕纸条”比较有什么改进的地方？
- ❖ **5.**小组讨论：怎样做时间的主人？请同学们将自己在今天的活动中感悟出的好方法奉献出来，由各组组长概括成几点重要的方法，并奉献给全班同学享用。



- ❖ 指导语**6**：各组同学的分享很有价值，真是“仁者见仁，智者见智”，今天的活动激发了大家的智慧，大家相互学习，相互借鉴，老师也真诚地希望你们能积极行动起来，真正成为时间的主人。在此，我想强调科学用时的几个要点：（屏幕或黑板显示）
- ❖ ★做好计划安排，合理用时
- ❖ ★提高单位时间内效率
- ❖ ★善于抓住零散时间
- ❖ ★善于分配时间
- ❖ ★采用统筹的方法分配自己的时间



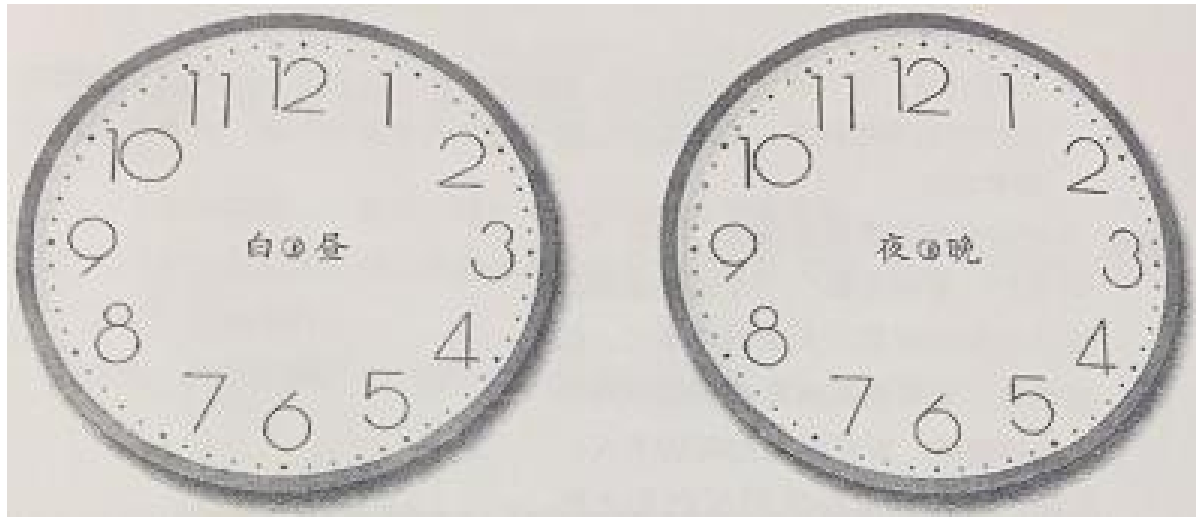
- ❖ **指导语7**：在今天活动即将结束之前，老师提议：让我们一起唱响“今日歌”，珍惜眼前，把握今天。
- ❖ 全班诵读屏幕（或写在黑板、白纸）上的“今日歌”，结束活动。



## 第三单元 学习心理篇

### ○ “科学用时做主人”活动记录卡 ○

姓名： \_\_\_\_\_ 班级： \_\_\_\_\_ 学号： \_\_\_\_\_ 组长： \_\_\_\_\_



活动感受与自我反思：



# 活动素材库

## ❖ 1. 本课设计理念：

- ❖ 从小学升入初中，学习适应的一个重要方面就是学会自主安排学习时间，主动进行学习。由于学校课程较多，学生在校时间较长，学生可自主安排的时间相对较少；家长过分担心孩子的成绩会落后于别人，而将孩子们的时间大包大揽地安排满。这在一定程度上影响了孩子们自主性的发展，加之初中生心理的不成熟，认识水平的局限，常常不懂得惜时。
- ❖ 本节辅导课主要针对初中生在学习时间安排上的现状，通过创设辅导活动情境，引导学生亲身感受，有感而发，主动改进，并在今后的学习生活中尝试运用，提高用时效率。



## ❖ 2. 参阅资料:

❖ 《一分钟》 纪广洋

❖ 著名教育家班杰明·D曾经接到一个青年人的求教电话，并与那个向往成功，渴望指点的青年人约好了见面的时间和地点。

❖ 待那个青年人如约而至时，班杰明的房门大敞开着，眼前的景象却令青年人颇感意外——班杰明的房间里乱七八糟，狼藉一片。

❖ 没等青年人开口，班杰明就招呼道：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等候一分钟，我收拾一下，你再进来吧。”一边说着班杰明就轻轻地关上了房门。



- ❖ 不到一分钟的时间，班杰明就又打开了房门，并热情地把青年人让进客厅。这时，青年人的眼前展现出另一番景象——房里的一切已变得井然有序，而且有两杯刚刚倒好的红酒，在淡淡的香水气息里还漾着微波。
- ❖ 可是，没等青年人把满腹的有关人生和事业的疑难问题向班杰明讲出来，班杰明就非常客气地说道：“干杯！你可以走了。”
- ❖ 青年人手持酒杯一下子楞住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我……我还没向您请教呢……”
- ❖ “这些……难道还不够吗？”班杰明一边微微笑着，一边扫视着自己的房间，轻言细语地说，“你进来又有一分钟了。”



- ❖ “一分钟……一分钟……”青年人若有所思地说，“我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情，可以改变许多事情的深刻道理。”
- ❖ 班杰明舒心地笑了。青年人把杯里的红酒一饮而尽，向班杰明连连道谢后，开心地走了。
- ❖ 其实，只要把握好生命的每一分钟，也就把握了理想的人生。
- ❖ ——摘自《今晚报》**2001年12月18日**





## 《今日歌》

- ❖ 今日复今日，今日何其好！
- ❖ 抓住今日有金日，丢了金日哪里找？
- ❖ 人生百年几斤日，莫让明日空烦恼。
- ❖ 若说且看明日至，明日之事何时了，
- ❖ 为君聊赋今日诗，今日更比昨日好。

