




# 学习之余话休闲

八下心理健康教育 第二十三课

教师：菖蕖小屋

时间：20XX年





# 目录

心海导航

01

活动在线

02

体验课堂

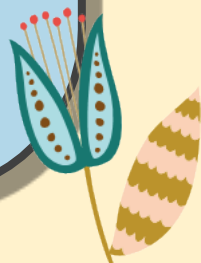
03

方法指南

04

**“休息之隶属于工作，正如眼睑之隶属于眼睛。”**

**——泰戈尔**



# 一心海导航

FIND YOUR GOAL



## “玩”出来的满分

初二(6)班的数学课上，老师刚刚宣布了期中考试的结果，同学们立刻喧闹起来，“张亮又得了满分！”“快给我们介绍介绍经验吧！”张亮坐在那里谦虚地笑着，脸上写满了自信。

张亮是校学生会主席，也是班级的体育委员。他体格健壮，精力充沛，思维活跃，学习成绩很稳定，这次期中考试，张亮的数学又拿到了满分，让同学们羡慕不已。有同学问他，要处理好学习和当干部那么多的事情，他会不会连跑步都在思考问题呢？

张亮说自己是“玩”出来的满分。他说自己每天都要“玩”一两个钟头，包括每天早上的半小时晨跑，每天下午的大课间休息是他和同学们打篮球的固定时间。




此外，每个周末他都会坚持游泳，几乎每月都会组织同学进行爬山等户外活动。正是充分的休息和锻炼，让他始终保持活跃的思维和清晰的头脑。他上课从不犯困，精神高度集中。

老师讲的每一个问题他都不放过，而且积极独立地思考，因此他能够经常和老师交流自己的看法，得到更多的启发。在长期坚持锻炼的过程中，张亮养成了做事持之以恒、乐观积极的态度，尽管学习上也存在困难，但是他总能以一颗轻松愉悦的心去对待。

总之，要学习就全神贯注，要玩就彻底放松自己，只有学和玩都做到100分的投入，才会双赢。





张亮为什么能做到学习和休闲两不误？

学会休闲



如果在学习之余不学会放松身心地去休闲，反而会影响学习的质量和效率，因此合理地安排学习和休闲，找到适合自己的休闲方式，也是不容忽视的。

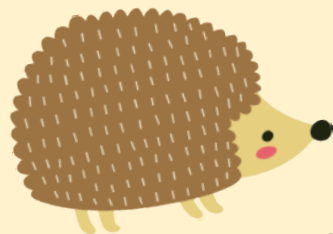
那么，  
以学业为主的我们，  
该怎么休闲呢？







# 心海导航



## 第一，安静休闲

睡眠是最基本的、最重要的而且是不可取代的休息方式。

除了睡眠，做自己喜欢的事情也能让自己放松。

## 第二，活动休闲

体育不仅使人具有健康的体魄，还可以塑造人的心智，锻炼人的毅力，活跃人的头脑，文中的张亮就是最好的例子



## 心海导航



### 第三，交替学习

交替学习不同性质的科目(如语文和物理)也可以起到休闲的效果。



### 第四，提高效率

抓住每一分钟去学习，  
抓住每一分钟去玩耍。

# 二 活动在线

PLAY AND FEEL



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/846122114130010152>