



追逐生命的时光

八下心理健康教育 第二十九课

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

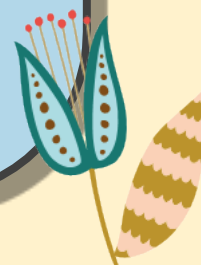
方法指南

04



普通人只想到如何度过时间，有才能的人设法利用时间。

——叔本华



一心海导航

FIND YOUR GOAL



做时间的主人

“晓明，48票！第一名！”主持人宣布完学习委员的竞选结果，同学们响起了热烈的掌声。确实，晓明这一次当选为班上的学习委员，是因为他在学习上的进步有目共睹。在学习委员就任感言中，他给大家讲了自己这一年来的变化。

“刚上初一的时候，我很不适应。其实我学习还算认真，但就是不知道怎么学，经常花很多时间结果只弄明白一个问题，然后才发现还有很多更重要的作业没有做。而且我学习时对环境要求比较高，不端端正正地坐在书桌前就没法认真学习。”



“说到这儿，我还要感谢大家，是你们帮助了我。我看到小丽把老师布置的事情一条一条记在本子上，有的还标上星星；我发现英语课代表在上学的路上也会背几个单词，深受启发。我每天把要做的事一条条列出来，然后按照重要性和难度分配时间，最重要的先做，太难的我就及时请教别人。


我把每天的零碎时间用来复习或做简单的作业，比如排队时我会背课文，放学回家的路上，我会思考当天课堂上学过的内容。这样我每天都节省很多时间来预习功课或者看课外书。后来我还做了周计划和月计划。因为有了时间上的规划，我在每一个规定好的时间里，只做好那一件事。”




“转眼一年多过去了，没想到我的成绩有了很大进步。其实我并不聪明，只是把大家的好习惯都借用来，做了时间的主人，而不是被时间拖着走。”

晓明的话刚结束，大家又热烈地鼓起掌来。





虽然每个人每天都有同样的24小时，但是收获却大相径庭，关键就在于能否高效地管理时间。



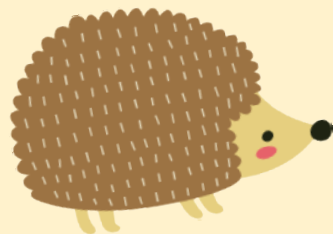
时间管理的目的不是安排好每一分钟，使我们成为时刻表的奴隶，而是让我们能在**时间利用**上做出明智的选择。



那么，怎样进行
时间管理呢？



心海导航



第一，了解时间消费情况

要知道自己的时间都用到了哪里，哪些时间用在了重要的事情上，哪些时间耗费在一般的小事上，哪些时间完全被浪费掉了。

第二，明确事情的先后顺序

做事情时要分清主次，先做重要而急迫的事情，后做不重要的事情。



心海导航



第三，明确目标，制订计划

如，制定每日、每周的“事项一时间表”，按照时间表行动。当然有了计划不代表万事大吉，要为突发事件预留出部分灵活的时间，以便及时调整时间安排；还要对懒惰和拖延进行改善等。

第四，了解自己的生物钟和最佳状态时段

其实，每个人都有自己最佳的学习时间段。有的人是“百灵鸟”型，早晨学习效果好；有的人是“猫头鹰”型，晚上学习精力充沛。大家可以根据自己效率最高的时间段进行学习，劳逸结合，才能真正让时间为我所用。

二 活动在线

PLAY AND FEEL





1. 个人扮时钟：请若干位同学自愿上台，两个胳膊分别代表分针和时针，听主持人的口令表演各种时间，如：6点、8点、3点20分、11点05分等。表演时注意两个胳膊要一长一短，真实展示时针与分针的关系。





2. 小组扮时钟：请同学自愿组成三人组，纵向排队，每人用一只胳膊分别代表秒针、分针和时针。听主持人的口令，三人一起组合表示一个时间。





讨论与分享

1、参加完这个活动，你能够顺利用两只手臂扮演每个时间吗？

2. 从三人小组的配合活动中，你学到了什么？感受最深的是什么？



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/977101156105006125>