

# 2024 你陪孩子订新年计划了吗

■本报记者 叶美

悄悄的,2023年已渐行渐远;轻轻的,2024年已清晰可见!岁末年初,正是总结过去和计划未来的好时机。新的一年,孩子们有什么愿望和目标吗?

都说,一日之计在于晨,一年之计在于春。刚起头儿,有的是希望,有的是功夫。有儿童专家表示,6-12岁是一个人学习制定计划的最佳阶段。也有调查结果显示,比起全年其他时间订的目标,新年计划实现的可能性要高46%左右。

都说凡事预则立,不预则废。为了帮助孩子更好地实现新一年的愿望和目标,不少家长以身作则,会带着孩子在起头的日子里,对未来的愿望和目标做一个规划。

怎样跟孩子一起制定一份能够坚持完成的新年计划呢?如何让孩子的这份新年计划更加出彩呢?

不如我们一起来看看,这些家长帮助孩子一起制定的新年计划吧!

## 1 花了两个晚上用心思量 母子俩敲定了2024年的新年计划

“2024年有我小学生涯里至关重要的最后半年,同时也是开启初中生涯的最初半年。为了在新的一年里更好地成长与有效提升,在与家人商量之后,特制定此年度计划……”

这是莲都区中山小学六年级的小记者蓝璟,在2024年的新年计划中写下的一段话。这也是他和妈妈几经商榷,在充分尊重他自身发展的情况下,经过两个晚上的反复敲打新鲜出炉的一份2024年年度计划。

记者看到,蓝璟的这份年度计划总共分为五个大类,分别包括了学习、运动、艺术、品格和旅行。

在学习上,他首先对阅读做了具体的规划:既要博览群书,又要择善而读,还要扎扎实实地读,尽量每周读完一小本,每月读完一大本,年阅读量尽可能达到40本及以上,且有一定的读书笔记,能引发深度思考。

在具体的学科上,他希望自己的英语、奥数、阅读、科学等齐头

并进。小目标是:大考(期中、期末)总分要达到392分及以上,且争取考到全班第一、年段前十。

在运动上,他希望自己每天就像学习文化知识一样能引起重视。他说,之前因为阑尾炎动过手术一直没能好好游泳。新的一年,他希望能重温水下的清凉,要求每周进行一次体能训练,为以后的中考锦上添花。

讲到艺术,蓝璟的计划可就有得说了。热爱演讲和表演的他从小在语言表演上特别有天赋,所以在新年的计划中,他对自己的要求是比较高的。他说,主持、朗诵、演讲、讲解,这些从小就学的语言表演是刻在骨子里的“酷”爱,是舍不得放下的。他希望自己不断历练持续超越将更加精进,希望能成为导师眼里的“模范生”,做舞台上最好的自己。计划在新的一年里,在省级及以上比赛中获奖1次。如果时间允许,他希望能重启街舞和声乐。在品格上,他用了4个关键词,分别是更自律、更努力、更拼

搏、更优秀。

他说,一个人只有不断提高自控能力、自我情绪管理能力和抗挫折能力,才能通过实践来培养与锻炼自己,才能夯实根基。

常言道:“读万卷书,行万里路!”在这份新计划上,蓝璟的规划是寒暑假各安排一次跨省旅游,目的地是上海、广州或海南,一来可以放松心情、愉悦身心,二来可探索学习、开阔眼界。

蓝璟的妈妈夏女士说:“对于孩子的培养,我一直比较看重‘精神富养’。就像他自己讲的那样,2024年对他来说是至关重要的一年,小学阶段的收尾收好了,进入初中也会相对轻松。虽然之前,我也会带着孩子一起制定年度计划,但这份计划的制定,孩子真的很用心,足足花了两个晚上。因为他一向比较自律,所以这份计划的制定,我也给了他足够的尊重,在他全部写好后,我有增对性进行了引导,经过商榷后,适当进行了删减。2024年,希望有了这份计划的加持,他能通过自己的努力,获得阶段性的成长。”

## 2 先认真复盘后用心展望 母女俩通宵制定了新年计划

丽水市实验学校的小记者陈思蕊一直是个开朗活泼的女孩,她不仅爱阅读爱运动也爱交朋友,经常参加小记者社会实践活动。去年杭州亚运会召开期间,她还和小伙伴一同采访了亚运火炬传递丽水站活动中的火炬手金伟建老师。采访前陈思蕊先拟定了采访提纲,采访中她思路清晰、提问有理有节。

受妈妈的影响,做事情前她时常会提前做规划,所以面对刚刚到来的2024年新年计划,她也是很有自己的想法。

元旦假期,做好作业的她便开始筹划制定新年计划了。

“那天我们一家外出聚餐回家后已经晚上9点了,回家后孩子就嚷嚷着要制定新年计划了,然后我就带着她对2023年做的事情进行复盘,复盘之后开始对2024年想要达到的一些目标和愿望进行展望,商讨的过程中,她自己也是很有想法的。因为我家有块大黑板,所以我就建议她先把计划的草稿写在黑板上,她还很有仪式感地画了一条龙。我们一边想一边说一边写,当整个计划基本敲定的时候已经是第二天的凌晨2点了,通宵制定新年计划,想想都是件非常值得纪念的事!”陈思蕊的妈妈邱女士说。

陈思蕊的这张新年计划表按德智体美劳分为五个色块,一个色块对应一个内容,每一个色块先对2023年的情况进行复盘,紧接着写上2024年的计划目标。

这五个色块分别为红色、蓝色、绿色、白色和黄色,对应的关键词分别是德和人际、智和学习、体和乐活、美和思考及劳和成果。德和人际指的是与人交往和传递正能量;智和学习指的是各种读书和学习;体和乐活指运动、旅游、登山、看电影等;美和思考指绘画创作及参加思维游戏等;劳和成果指自己的事自己做同时力所能及地帮助家人做家务。

“2023年,我的好朋友有哪些?我帮助过哪些人?2024年,我要交10个好朋友,并帮助他们进步……”

“2023年我读过多少本课外书,我取得了什么好成绩?2024年,我准备在放学回家看30本课外书……”

“2023年我最喜欢的运动是什么?我最喜欢去的地方是哪里?2024年我准备爬山40次,跑步50次……”

“2023年我做过多少次小老师?画过多少幅画?2024年,我准备画12次黑板报,我还要教弟弟背30篇古诗……”

“2023年,我学会的新技能是什么?什么事让我很有成就感?2024年我准备每周帮助妈妈大扫除一次,还想学学12道菜品……”

在陈思蕊的这张新年计划表上,记者看到,五个色块对应五个内容,既有对前一年的总结又有对新年的目标,让人一目了然,可见这一通宵的功夫都花在点子上了。



图为小记者陈思蕊在黑板上写的新年计划

## 3 让心中的愿景逐步实现 新年计划的制定少不了妈妈的引导

“记得在三年级的一次语文单元测试中,有一道题目是这样的:你长大了,要做什么样的人?我想了想,提笔写下:我要做普通的平凡人,好好学习天天向上。后来才发现其他同学写的都是长大后要当科学家、要当医生什么的,我就想,我是不是写错了。想不到,后来老师说写得蛮有思想的。我学习成绩很一般,但也有自己的新年计划,我的新年计划就是好好学英语、好好锻炼身体……因为长大后,我想当一名游戏主播或者当一名宠物医生……”这是四年级的小刘同学写在新年计划表上的一段文字。

“其实大部分人都是普通人,普通人的生活 and 愿景看似不出彩,其实往往是最接地气的,列计划也一样,我们可以引导孩子把大目标分解成若干个小目标,路虽远行则将至。”小刘的妈妈说,儿子虽然成绩不是很拔尖,但还是有自己想法的。新的一年在引导儿子制定新年计划的时候,儿子脱口而出,长大后想成为一名游戏主播或

是一名宠物医生。这个目标虽然看着有点远,但是经过引导,儿子很快悟出要实现这个愿望,眼下最靠谱的计划就是新的一年好好学英语,这样才能和游戏主播无限靠近。小刘还是一个非常有爱心的孩子,时常会照顾家里的狗狗和猫猫,每每看到猫猫生病,都会用心呵护,所以新年里加强锻炼身体,争取以后有个好身板,能成为一个宠物医生也被列入新年的计划中。

如果说小刘的计划是为以后的理想做好铺垫,那么小然的年度计划则显得更为具体一些。小然与小刘一样,同在市区一所学校读三年级。

小然是个乖巧的男孩,不仅爱阅读爱运动,就连每周或每天完成作业,他都对自己有严格的要求。小然的妈妈说,小然有一个周末的阅读学习群,做完作业大家都会聚在一起阅读课外书,因为阅读群的孩子都很自律,大家也会制定一些短期的或长期的一些计

划,慢慢地小然也变得很自律。

“以前他做作业的时候是比较拖拉的,时不时还要家长陪在身边,去年我就引导他制定每周或每天的学习计划表,比如每天写作业不用陪,每天晚上9点半按时上床睡觉,他就可以给自己打星星,等星星积累到一定数目,他可以用星星兑换自己想要的礼物,通过一整年的引导实施,现在他拖延的毛病好了很多。新的一年,除了坚持常规阅读外,他给自己定的年度计划是增加纯文字的课外阅读,每周看6本书,希望奖励他外出旅游一次,设定的旅游项目是滑一次雪,或是去一次河姆渡遗址。计划表中,他给自己设置的年度礼物是一架无人机,那我们就鼓励他通过努力靠实力去兑换,比如期末考,凡是优秀的科目可以兑换200元压岁钱。他现在还有个毛病就是经常会写错别字,消灭错别字现在已经被他列入新年计划中了。”小然的妈妈徐女士告诉记者说。

## 4 家庭教育讲师团讲师 好的计划说再多不如和孩子做一次

怎样跟孩子一起制定出能够坚持完成的新年计划?怎样把制定新年计划变成一项增进亲子关系的新年活动?怎样让孩子的新年计划更加出彩?记者采访了丽水市家庭教育讲师团的讲师邱筱妍。

邱老师说,对于6-12岁的孩子来说要制定一份年度计划,家长的协助和指导是少不了的。因此,我们家长在指导孩子制定新年计划时要注意以下几点:

1.选择一项可行的目标就好。人的习惯就是,当要求太多,其中有一项做不到,就可能全盘放弃,孩子尤其如此。倒不如挑一件可行但有难度的去做,尤其是第一次。通过完成一件事,去慢慢建立孩子的自信和成就感,这样才有坚持下去的动力。

2.客观地认识可供孩子支配的完成计划时间。制定计划前,家长要认识到孩子每天可用于完成计划的时间并不是24小时。除去睡觉吃饭,还要刨去孩子在学校的时间、家长加班不在家的时间,还有外出休假不具备行动条件的时间等等。

3.从微小的行动开始,不要贪多。考虑到可支配的时间和想要做的各种事情,切忌目标过大,要促成一个个小目标的实现,慢慢提升孩子的掌控力和自信心。

4.“五色”时间可视化。我们可以准备五色的纸,让孩子将自己的新年计划写下来,画出来,并且将其放在家里醒目的位置,让大家都能看到。

5.以身作则,做一个有计划的家长。父母是孩子最好的老

师,父母的一举一动都将成为孩子模仿的对象,说再多都不如做

一次。邱老师还结合自己和孩子制定新年计划过程中的几类策略与大家分享,希望家长们能和孩子一起制定一份有趣又靠谱的新年计划。

一、设定936计划法

1.“9”:用九宫格确定目标,让孩子写出2024年他最想提升的九个大类,比如,健康、学习、兴趣爱好等等;并写下数字化的小目标,比如,每月阅读1本书,每周运动3小时等。

2.“3”:制定计划前,先请孩子回答3个问题,明确一整年的大方向,可以贴在书桌前面,让孩子干劲满满。

(1)2024年你最想成为什么样的人?

(2)2024年对你最重要的是什么?

(3)2024年你最想完成的一件事是什么?

3.“6”:完成6天计划休息1天,做到劳逸结合,及时给自己小奖励,这样的努力才会更加持久。

二、利用好五色儿童时间管理法

现代社会对复合型人才的需求越来越大,我们对孩子的培养也要从德智体美劳这五个方面全方位进行。基于此,我们可以利用五色儿童时间管理法进行计划制定,它的核心是将时间当作钱,投资到红色、蓝色、绿色、白色、黄色等五件重要的事情上,提升孩子的综合素质,以便实现全面发展。

### 我的新年计划



xxxxxxx

学习 xxxxxxxxxx

兴趣 xxxxxxxxxx

运动 xxxxxxxxxx

