

试试这十道题 看自控力怎么样

自控力差的中小學生有办法提高



即日起,本报推出“课间实验室”小栏目,记者带你走进学校,将一些小实验、小测试和大家分享。离期末考试还有两周时间,不少中小學生都在积极准备。在紧张备考的间隙,来本报“课间实验室”放松一下吧,做做小测试,看看你有哪些“小辫子”容易被家长和老师抓住哦。

第一期“课间实验室”,我们走进长沙市明德华兴中学,在他们的“三生课堂”(生命、生存、生活进课堂)上,我们找到了一个有趣的小测试,中小學生都可以来做一做这十道题,看看你的自控力怎么样。

358个孩子测试,1/10自控力很强

在学习思想品德课《身边的诱惑》一节时,本报联合明德华兴中学做了一个关于学生自控力的小测试,从初一年级抽取了8个班一共370个学生作为实验对象。

一边是期末的复习题,一边是正在热播、又深受同学们喜欢的电视剧,你会选择哪一个?多数同学在一开始的时候还能正经地学习,但慢慢地,注意力就被电视中的剧情所吸引了,能自始至终做到认真学习的不到10%。

另一个测试实验是:上课时,同桌热情地想和你聊天,你是漫不经心的应付,

还是和他聊天?实验中,大部分孩子对同桌的热情不忍拒绝,只有小部分同学选择漫不经心的应付。对于十二三岁的初一学生来说,面对这样的“诱惑”,确实有点小纠结。

实验结果:

明德华兴中学思想品德老师吴晓芳统计,根据调查结果显示:自控能力很强的有38人,约占总人数的10%;自制力较差和很差的为55人,约占总人数的15%。

进入高中,自控力增强

“总体来说,初一学生的学习自控力处于中等水平,他们刚从小学进入初中,都比较听话而且喜欢表现自己。但是根据我们对其他年级的调查显示,随着年龄的增长,初中学生的自控力会逐步递减。到了高中,自控力又得到提高,他们开始懂事,对学习也更加专注。”吴老师说。

自控力很差的孩子该怎么办?吴老师认为,家长要和学生一起制定计划,比如规定每天只看一小时电视,做到了就给予奖励,做不到就不准再看。“有些家长一出差,孩子就通宵上网,家长却毫不知情。”吴老师说,家长在忙工作的同时,应该拿出更多时间和孩子在一起,辅导监督他们。

吴老师介绍,孩子们战胜诱惑,提高自控力还可采用以下方法:1、联想后果。2、主动请人帮助自己。3、避开诱因。4、婉言谢绝朋友。5、专时专用。6、调控情绪,做情绪的主人。

■记者 贺卫玲

通讯员 陈向波 实习生胡文娟



互动

来测测你的自控力

- 1、期末快到了,同学们都在进行紧张的复习,这时电视台播出你喜欢的电视剧,你会()
A对电视剧忍痛割爱 B看完电视再复习 C放弃学习,看电视
- 2、在寒冷的冬天,你()
A每天都能按时起床 B偶尔睡一睡懒觉 C经常留恋温暖的被窝
- 3、自习课上,同学们都在随心所欲地聊天、看小说,你()
A一心学习 B一边看书,一边和同桌聊天 C随心所欲地玩
- 4、正做作业时,朋友们喊你去玩,你()
A委婉的拒绝 B匆匆忙忙赶完作业,再去玩 C立即丢下作业,飞奔而去
- 5、当你心情烦躁,什么事也懒得做的时候,你()
A也能坚持当日事当日毕 B勉强应付 C把今天的任务推到明天
- 6、晚上,你做作业,有人在打扑克、玩游戏,你()
A专心致志地学习 B心猿意马地做作业 C不写作业,跑出去玩或看他们玩
- 7、老师在上课,但你还有一本小说没看完,你()
A聚精会神的听课 B边听课边看小说 C聚精会神地看小说
- 8、你通常()
A不管老师在不在都认真学习 B只有老师守着你才学习 C老师盯着我,我也只装样子,不认真学习
- 9、上课时你的同桌热情的想和你聊天,你()
A不理他 B漫不经心的应付他 C和他聊天
- 10、当学习和娱乐发生冲突时,你()
A马上决定去学习 B先娱乐,再学习 C尽情娱乐,忘了学习

记分方法:选A记5分,选B记3分,选C记0分。
45—50分为能力很强,35—44分为能力较强,25—34分为能力一般,15—24分为能力较差,15分以下为能力很差。



中学生大战“核武器”

本报12月20日讯 “日本地震和海啸引发的核泄漏引起全球关注,请问核事故分为哪两个方面?”“核武器又称原子武器,它包括哪几种武器?”“和平协议”的名称是什么?今日,长沙市中学生国防(人防)和时事政治知识抢答赛在湖南师大附中博才实验中学举行,来自长沙12所城市、农村中学的280名学生代表参加活动。

活动由长沙市教育局、长沙市人防办主办。与往年不同的是,今年新增了国防(人防)这类题型。长沙市教育局学生工作处王本蛟表示,举办此次活动主要是让学生多关注国家国际发生的重大事件,通过时事政治让他们更好的去了解社会,亲近社会,更好的去关注社会的发展。

■记者 贺卫玲



时间:2012年1月5日-1月17日
地址:长沙红星国际会展中心

北京有庙会 广州有花市
长沙有年货节



买年货 去红星

一家老小齐上阵

采纳优\中国劲酒\明园蜂业\海天酱油\西班牙橄榄油
长虹彩电\TCL彩电\加加酱油\郎牌三溪老坛酒\杏花村20年酒神酒\浏阳河酒\加福酒\青岛啤酒\茅台小幸福\开口笑酒
昌盛蜂业\寒梅蜂业\西王玉米胚芽油\长康麻油\嗑得响食品
芷江竹笋\湘子食品\泸州陈檀香\湘西腊肉\边城醋业
金虹茶油\双向绿芽\金健米业\中华美食一条街……

来红星会展中心 尝遍天下美食



中国年·湖南味

主办单位:

湖南省商务厅、湖南省供销合作总社、湖南省乡镇企业局
湖南省食品行业联合会、湖南日报报业集团

承办单位:

长沙红星国际会展中心、三湘都市报、华声在线

招商
热线

0731-84329024/84329433
0731-82827822/82827776