

编者按:

“爱好”和“学习”真的不能兼顾吗?北京一零一中学记者团的小记者在调查采访中发现,有一些同学能在学习之余坚持自己的爱好。“学霸”学长学姐,也以“过来人”的身份分享经验,“爱好”和“学习”不是二选一,而是可以相互促进、相互助益的关系。

# 爱好和学习冲突了怎么办

北京市第一零一中学学生 徐晴 陈泓沅 薛沁春 周秋岑

## 兴趣爱好和学业可以两全

“兴趣爱好和学习不是对立的,只要足够热爱,这二者一定都能做好!”一零一中学初二学生石尚可说。他是校冰球队的成员,从5岁开始学冰球,小小年纪已经在多项冰球赛事中崭露头角,同时他的文化课成绩也非常不错。他说:“在冬日寒风刺骨的清晨训练,在去训练的路上写作业,这些都是我的日常。”

石尚可曾经在外国交流学习。一次,他好奇地问当地同学:“你这么密集的训练,不会耽误学习吗?”结果,那名同学告诉他:“完全不会。只要我愿意,总能将爱好与学习都做到最好。”这个回答十分触动他。他开

始反思,不是学习耽误了打球,更不是打球影响了学习,而是自己是否能对两件事都保持热爱和投入。

虽然如此,但要很好地平衡二者,在实际操作中,仍面临不少困难。

“每到周六日,写作业、复习,就像一座小山压得我喘不过气来!”初一年级学生谢秉哲也是校冰球队的一员,他感觉自从升入初中后,无论是学习和生活都开始变得紧张,这也使他离自己的爱好越来越远。

有一个周日,他已经写了一上午作业,头昏脑胀地卡在了一道数学题上,可后面还有作文、一张试卷

没有写完。一气之下,他索性来到训练场,冰场上的冷空气使他全身放松,他感受到训练的快乐。训练结束,他回到家里,整个人就像迎来了春天般焕然一新,不过两个小时作业就被一写而光。“我自己也被震惊了。从此,我就将两者结合起来、劳逸结合,反而带来意想不到的效果。”谢秉哲说。

和谢秉哲一样,队友刘亦浩同学也认为冰球运动这项爱好,对学习是有帮助的。“我喜欢冰球,不仅是享受运动带来的快乐,冰球也磨练了我的意志。这种磨练也会让我在学习上不服输、不妥协。”刘亦浩说。

## 做自律的“时间管理大师”

“一定要自律!”“自律是最好的方法!”谈及如何平衡兴趣爱好和学习,一零一中冰球队的同学们认为“自律”非常重要。

今年代表北京冰球队参加了全国U14锦标赛并荣获冠军的温家好,每天5:30起床,6:30左右到达学校,开始早自习,抓紧所有时间学习。他把训练、睡觉以外的所有时间都尽量投入到学习中。“要保持好的学习成绩,又要练好冰球,只能坚持自律、更加自觉地朝着梦

想冲刺!”温家好说。

除了自律,一零一中国际部“关爱银发”小组的同学们认为,要平衡学习和兴趣,时间管理也非常重要。国际部高二年级的刘思源和北京其他几所中学的同学一起,组建了“关爱银发”公益团队,并完成了一本写给老年人的册子——《我来教您用手机》。这本小册子共300页,里面包含了“手机基本功能”“微信”“网上购物”等十个部分。他们利用周末时间,还亲自到北京10多个社区里进

行发放。除了制作小册子,平时他们也在微信视频号上制作教老年人使用手机的小视频。

学习时间紧张,如何空出时间做公益手册和视频?刘思源说:“我们小组的同学现在都成了‘时间管理大师’,利用午休或者课间去拍视频,但是视频剪辑需要1至2小时,就只能用周末时间了!”刘思源和小组的同学会将时间化整为零,提前预估工作量,然后将时间分配好,这样就能兼顾学习和公益了。

## 兴趣让路走得更宽广

今年以优异成绩考上北京大学的曹馨苑,除了“学霸”身份之外,还是一个兴趣爱好广泛的“斜杠青年”。高中时,她获得过北京市优秀学生、北京市三好学生、北京市优秀学生干部等荣誉,曾担任年级学生会主席和班长,还是辩论社团、101跑团等社团的成员,曾代表学校参加“南海杯”国际辩论邀请赛并荣获冠军,高中阶段累计跑量超过1500公里。

高三这一年,她几乎每天风雨无阻地坚持晨跑。当学弟学妹好奇高三生活如此紧张,怎么还有精力

坚持跑步时,她的理由是:“跑步能让我每天都思绪清晰,获得更高的学习效率和更强的学习动力。高考到最后拼的是心态和体力,每天坚持一两项体育运动会给一整天带来满满能量。”

“最要紧的是对生活的兴趣广一点”,汪曾祺先生的这句话对她很有启发。她认为,真正指导生活的,不应当是盲目追求和众说纷纭,而是源于心底的对世界的兴趣和热情。

此外,一零一中2019届毕业生、现就读于中国政法大学的薛琪洪,在

和学弟学妹们交流时建议,学习固然是第一要务,但一定不要失去对热爱的追求和对生活的好奇。

薛琪洪在高中时期,曾是学生会社团联盟主席、模拟政协社团副社长,爱好球类运动、话剧、电影、相声、音乐创作等。他总结自己的中学时代,庆幸自己没有“一心只读圣贤书”,而是在广泛的爱好与校园活动中,感受着“当你热爱生活中每处琐碎的日常,那这就是最接近梦想的幸福。”

(指导教师:刘成成)

### 家教信箱

疑问:怎么对青春期男孩子进行性教育?

孩子情况:男孩,13岁。

答疑:家长要坦然面对孩子的性教育话题,提前阅读或观看一些书籍、视频,如胡萍著熊顿绘的《亲

亲孩子,谈谈性》、罗莉·伯金坎等著的《和孩子谈性》、艾琳诺·格林伍德等编著的《嗨!青春期》等,从容、有准备地迎接青春期的孩子。另一方面,也可给孩子筛选适合的书籍、视频,让孩子自然地接触青春性教育内容。

父母要用坦然而非回避的态度,鼓励孩子主动讨论这个话题,恰当的时刻父母也可主动提起这个话

题。在和男孩子交流时,父亲往往会有天然的优势。交流时,家长的表情要放松、语气要平和、内容要注意引导孩子明白青春性方面的变化。家长要告诉孩子,成熟是正常现象,减少孩子的担忧、自责等。教育场景要相对隐私封闭。

本期答疑人:  
王艺霖 杨镇第一中学

### 开卷有益

科普书满足我们的的好奇心、探索欲、求知欲,读者在阅读中不知不觉地就增长了学识。本期推荐三本经典的科普好书。

## 科普好书让你更懂科学

《一个原子的旅行》  
约翰·巴奈特 著绘



这是一本披着科普绘本外衣的哲学书。碳原子诞生于138亿年前的宇宙大爆炸,在宇宙间漫游,在万事万物间转化轮回,最终成了人身体的一部分。人身体里有亿万颗碳原子,永远支撑着陪伴着我们,再归化为宇宙万物的永恒。这本书由诺奖得主与中科院院士共同推荐,是献给学生和家长的“生命之书。”

### 推荐理由:

通过这本书,读者可以跟随一个小小的碳原子,纵观浩瀚宇宙138亿年的历史。本书文字温暖、有爱、充满哲理,融合艺术、哲学、科普,为读者揭示生命的真谛,是可以为读者拓展更多物理知识的课外读物。

《从一到无穷大》  
乔治·伽莫夫 著

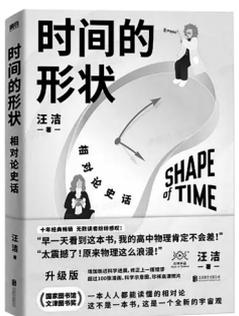


这本书作为自然科学科普经典名著之一,直接影响了众多科研和科普工作者,是历久弥新的自然科学入门读物。在本书中,伽莫夫以通俗易懂的方式介绍了20世纪以来世界范围内自然科学领域中的重大进展。全书共分四个部分,先由漫谈基础数学知识入手,用丰富有趣的比喻阐明了时间、空间的相对性,讲述了爱因斯坦的相对论及四维世界结构,最后全面讨论了人类在微观世界和宏观世界等方面的成就。

### 推荐理由:

这是一本由多所著名大学校长、博士、科普作家多次推荐的入门级科普著作,爱因斯坦为它亲自写推荐语。伽莫夫行文寓教于乐,不仅语言幽默生动,论述也深入浅出,书中插图均为作者亲笔绘制,非常适合广大读者,尤其是学生和科学爱好者。

《时间的形状》  
汪洁 著



永恒流淌的时间,是真的摸不着看不见,还是有形状和终点?我们所处的空间,是三维四维还是五维?我们能不能踏上时光机,任意穿越时空回到过去和未来?这些,读者都将在本书中找到答案。跟随作者,你可以进入爱因斯坦的梦境,坐在牛顿老师的课堂,来到星光实验的现场,近距离接触科学的真相。

### 推荐理由:

想看懂《三体》《星际穿越》《盗梦空间》《银翼杀手》等科幻经典,必须懂点儿相对论。这本文津图书奖获奖图书,是一本人人都能读懂的相对论,它用轻松幽默的语言讲述深奥的道理。同时这本书也是中国科技部2018年全国青少年推荐书目和国家教育部2018年全国中小学生推荐书目。书中介绍了时空穿越、时间循环、弯曲时空的理论根据。此书为升级版,内容重新修订,增加新近科学进展,修正上一版错误。内有超过100张漫画、科学示意图、珍稀高清照片,让读者更容易理解相对论。