

“首师优字·墨香平谷”项目启动

区域携手高校共建优质教育品牌



平谷区委副书记葛海斌(中)及项目相关负责人参加战略合作签约仪式。

平谷区教委供图

本报讯(记者 岳阳 通讯员 李春梅)近日,平谷区与首都师范大学战略合作签约仪式暨“首师优字·墨香平谷”项目启动会以线上线下相结合的形式举行。该项目将围绕搭建平谷智慧教育平台、课程与科研共建、建立教育示范性实践基地等方面开展。

今后,双方将以汉字书写课程建设为序,在“中国书法之乡”建设方面深化研究,有力推进全区精神文明建设;在教师教育、基础教育领域等方面,积极推进技术与教育交叉融

合,创新中小学和高校间特色化协同育人机制,深度打造资源共享和协同发展平台,创新未来人才和未来教师培养新模式,推动平谷区教育教学质量的整体提升,构建全区教育高质量发展体系,服务高大尚平谷建设,共同打造平谷区教育发展新生态。

著名教育家顾明远对此项目的启动表示祝贺,他指出,书法课具有普及性、基础性、文化性、审美性,是立德树人的重要渠道,首师大与平谷区的合作签约将提高平谷区教师

的育人水平,让学生享受到高质量的教育,在墨香中成长有家国情怀、有建设本领、有高度文化修养的一代新人。

“‘首师优字’项目充分发挥了高校基地自身的优势,首师大利用专业化团队,以数字化赋能的方式与‘书法之乡’平谷区开展战略合作,共同探索提升学生语言文字应用能力和语言文化素养的新模式、新路径,推进教育信息化战略行动,服务首都教育城乡教育的优质均衡发展。”教育部语言文字应用管理司副司

长王晖说。

签约仪式的举行,标志着双方合作迈上了新的台阶。双方将秉承“面向未来、精准对接、共同发展”的宗旨,重点推动在智慧教育平台搭建、毕业生就业推荐、干部教师培养培训、基础教育服务与合作等方面的合作,进一步凝聚高校与区域的力量,努力实现双赢,促进平谷区未来教育发展。

签约仪式后,首都师范大学专家教授为平谷区所有学生开展了汉字识写课例展示。

石景山区中学生时事辩论赛收官

本报讯(记者 岳阳)“我方认为,突破核心技术,可以点带面推动我国整体科技水平进步,但您方所持统筹兼顾发展的观点,将会被没有核心技术所桎梏。”近日,由石景山区教委组织的“明理励志 强国有我”2022年石景山区中学生时事辩论赛圆满收官,最终,初中组和高中组冠军分别被人大附中石景山学校和首师大附属苹果园中学摘得。

该赛事自10月29日在线上举行,区内4所初中

校、8所高中校参加了比赛。经过初赛和复赛的激烈竞争,人大附中石景山学校和北京景山学校远洋分校进入初中组决赛;首师大附属苹果园中学和北大附中石景山学校进入高中组决赛。

初中组决赛中,两所学校辩论队的队员围绕“讲好中国故事,伟人/平凡人的故事更有感召力”展开激辩,探讨了新时代背景下,“中国故事”的讲述主体、对象、故事内涵等要素带给感召力的影响。

“新时代国家科技创新发展更应统筹兼顾/重点突破”是高中组决赛的主题。

两队辩手从全面建设社会主义现代化强国的现实与目标出发,通过一番论证,对国家科技创新发展有了全面深刻的了解,更加坚定了勤奋学习、勇于创新、勇攀高峰,担当民族复兴大任的信心与决心。

现场评委高度肯定了两场高水平的比赛,并结合党的二十大报告就辩题的内涵与外延进行解读,引导同学们“明理辩真”,树立正

确历史观、民族观、国家观、文化观,自觉坚定爱国之心、砥砺报国之志。

活动相关负责人介绍,本届辩论赛选用了具有鲜明时代特征的时事辩题,如文明城市建设、科技发展与文化进步、高考英语比重等贴近现实生活、聚焦社会热点的辩题。辩手们展现了良好的精神风貌,分享知识、锤炼思维,在辩论中感受时代脉搏、领悟时代使命,培育和践行社会主义核心价值观。

丰台区外国语学校

参与交流奥林匹克教育

本报讯(记者 宋迪 蔡文玲)课间15分钟,晨练20分钟,上午、中午、课后都有30分钟运动时间……丰台区外国语学校在学生体质健康教育方面的改革,让学生身体和精神都得到明显改善。日前该校代表中国中小学,参加了国际奥林匹克教育交流活动。

此次活动以“奥林匹克教育的未来发展”为主题。来自全球的近百位专家学者共商国际奥林匹克教育推广与宣传活动。其中,丰台区外国语学校介绍了学校在青少年体质健康教育方面的独特做法与教育改革、学校课间时长改革及其带给学生课间活动的变化、学生体质健康的变化等。

校长刘忠毅介绍,学校从2021年起即进行课间时长改革,把每节课间都由10分钟变成15分钟。每节课间,学生都能到操场上跳跃奔跑10分钟以上。这一举措不仅解决了“课间操场静悄悄”的问题,同时缓解了学生眼疲劳近视、心理问题多发的现象。学生身体素质明

显提升,精神状态也明显改变,每节课都能精神饱满地进入学习状态。此外,学校早晨还有20分钟的晨练,上午有30分钟大课间、中午有30分钟午间运动、放学后还有30分钟课后运动,加上体育课,学生每天运动超过两小时,学生身体素质好,兴趣也更广泛了。

“学校有专职武术教师,每个孩子每周会上一节武术课,在一招一式中体验传统文化的博大精深,让中华传统武术的精髓深入孩子们的心里。课后还有3个武术社团,有兴趣的孩子可以选择高水平的武术社团训练。”活动中,学校特别分享了在传承中华传统武术方面所做的尝试,阐释了“武术进课堂、武术有社团、人人都会一套武术套路”的特色体育教育路径。校长刘忠毅还与新加坡德明政府中学校领导对话,开展好奥林匹克教育“同心结”交流活动,为五大洲青少年的发展和交流搭建平台,在国际奥林匹克运动的宣传和推广中发挥积极作用。

北京市昌平区第二中学

人工智能“新基地”助力学生创新实践

本报讯(记者 宋迪)开设智慧城市、月球探索等人工智能教育课程,开展星球资源挑战赛、物资分拣赛等线上人工智能活动与竞赛,昌平二中不断提高学生创新意识和动手实践能力,日前获得“全国青少年三维仿真人工智能创新实践基地”称号。

今年,为提升学生的信息素养,学校教师樊俊芝牵头在创新社团活动中,将人工智能三维仿真软件(3DoneAI)等数字化资源引入课堂,为学生搭建了线上人工智能教育实践平台。借助三维创意社区(3Done)丰富的课程资源,学校专门开设了3DoneAI系列课程,帮助更多学生了解人工智能。

在人工智能课堂上,老

师可基于三维虚拟仿真技术快速构建与模拟真实科技应用场景,将抽象的人工智能知识及技能可视化呈现,提高学生的实践体验和学习兴趣。学生可以基于3DoneAI模拟真实硬件搭建生活的场景,通过编程和仿真验证自己的奇思妙想,发挥自己的想象力。

以赛促教、以赛促学,学校将教学实践与学科竞赛深度融合,提升学生信息素养能力,促进其综合实践创新能力的培养质量。半年来,学生共获得国赛、市赛等33个奖项。校长王志强表示,接下来,学校会继续推进人工智能课堂教学与教研方式的变革与创新,进一步突出人工智能办学特色,推动人工智能教育普及化。

北京大学

启动2023年寒假学堂活动

本报讯(记者 苗露)记者从北京大学获悉,2023年北京大学“优秀中学生寒假学堂”活动已启动,符合条件考生须于12月30日24时前登录北京大学网上报名平台,按要求完成报名工作。

为深化教育改革、全面推进素质教育实施和创新人才培养的意见,做好基础教育与高等教育的有机衔接;进一步拓宽学生视野,全面

培养提高学生的综合素质,为其长远发展打下良好基础,北京大学拟于2023年1月举办“优秀中学生寒假学堂”活动,活动内容包括专业前沿体验、大学文化巡礼、学科素养考察等。其中,2023年1月14日进行学科前沿体验、校园文化巡礼;2023年1月15日进行学科素养考察(以上为初步活动安排,具体以《参营通知书》为准)。

此次活动报名时间为2022年12月13日至12月30日24:00。考生登录北京大学网上报名平台,按要求提交报名材料。北大将组织专家对考生报名材料进行审核,审核通过者获得参加寒假学堂的资格,初审结果于1月中旬在报名系统内发布。

根据通知,此次活动的招生对象为综合素质优秀,学业成绩突出,具有远大志

向和强烈的社会责任感,具备良好的发展潜力和强烈好奇心的高三学生(参加2023年全国普通高等学校统一招生考试)。

北京大学招生办提醒考生,本次活动不收取任何费用。同时,学校从未组织或委托任何机构和个人进行寒假学堂辅导培训等有关工作,学生不要轻信各类虚假宣传,以免自身权益受损。

上海财经大学

2023年高水平艺术团招生12人

本报讯(记者 岳阳)记者日前从上海财经大学获悉,该校2023年高水平艺术团计划招收12人。

其中,二胡2人、扬琴2人、琵琶1人、柳琴1人、中阮1人、笛子2人、唢呐1人、大提琴1人、低音提琴1人。

符合条件的考生,要在12月21日10时前,登录学校本科招生网网上报名系统注册报名,按要求填写基本信息后,选择“高水平艺术团”进行报名,并于21日17时前(以寄出邮戳日期为准)用中国邮政特快专递(EMS),将书面材料邮寄至上海财经大学本科生招生办公室。书面材料包括由

报名系统生成的个人信息表,考生打印后本人签字并加盖中学校级公章;社会业余考级最高等级证书复印件(需与报考艺术特长项目一致);高中阶段所在艺术团出具的在团证明(需与报考艺术特长项目一致且注明在团起止时间并加盖公章);高中阶段参加比赛获奖证书复印件(需与报考艺术特长项目一致),若为集体获奖项目,另须提供个人贡献部分证书或证明原件。逾期不予受理,报名材料不退还。

学校将对报名材料进行初审。考生可于12月27日17时后登录网上报名系

统查询初审结果。通过初审的考生可以于2023年2月17至24日下载打印准考证。

文化测试将于2023年2月25日进行,测试内容为数学、英语两科目。艺术专长测试时间为2023年2月26日,测试内容为自备曲目一首、视奏简谱一条(大提琴、低音提琴为五线谱)。测试方案根据当期疫情防控管理最新规定制定,测试具体时间、地点详见准考证。

学校根据艺术专长测试和文化测试成绩折算综合成绩(艺术成绩占70%,文化成绩占30%)。根据学校高水平艺术团招生计划,

按不超过招生计划的2倍择优选拔确定公示合格名单,并报教育部和学生所在省(自治区、直辖市)教育考试院等公示;通过后,学校按照教育部《关于做好2023年普通高校特殊类型招生工作的通知》给予公示合格考生相关录取优惠政策。

上海财经大学招办有关负责人介绍,北京考生高考成绩要达到当地省级招生考试部门确定的相关最低录取控制参考分数线上50分及以上。此外,高水平艺术团公示合格考生在高考填报志愿时须按相应省(自治区、直辖市)教育考试院的要求进行志愿填报。

北京建筑大学

与意大利米兰理工大学签署合作协议

本报讯(记者 邓茵)北京建筑大学与意大利米兰理工大学合作协议签约仪式于近日以线上形式顺利举行。双方将在科研创新、学科建设、人才培养等方面互利合作、互补发展,有力提升两校的教育和学术影响力,促进中意教育交流合作。

北京建筑大学党委书记、校长张大玉表示,双方同属“一带一路”建筑类大学国际联盟成员高校,近年来在各领域一直保持着良好的合作关系,具有深厚的合作基础。两校共同开展建筑学、风景园林学等专业硕士及博士研究

生互换培养,共建“韧性智能城市国际联合实验室”,联合举办国际设计工作坊及北京国际城市设计大会,共同推进“一带一路”国际大学生数字建筑设计竞赛,组办联盟年会暨建筑类高等教育论坛等。在北京建筑大学办学115周年之际,北京建筑大学和意大利米兰理工大学再次签署合作协议,希望两校传承友谊,以联合申报中国教育部国际联合实验室为契机,在建筑类学科建设、科学研究与人才培养等方面深化合作交流,发掘合作潜力,共促两校发展。

意大利米兰理工大学中国事务副校长诺西表示,米兰理工大学非常重视与中国高校的深度合作,北京建筑大学正是其重点合作对象之一。自2018年正式建立合作关系以来,两校交流合作基础良好、成效显著。从教师互访交流到学生联合培养,从联合实验室建设到高水平国际会议举办,两校结下了深厚友谊,为下一步更广泛合作打下了坚实的基础。他指出,启动中国教育部国际联合实验室申报工作,代表两校合作里程碑式的发展。

据悉,意大利米兰理工大学(Politecnico de Mila-

no)创立于1863年,在工程、建筑和工业设计方面是欧洲最优秀的大学之一,是引领众多学科领域的全球性研究院校,学校注册学生总数4万余人。该校于2021年加入“一带一路”建筑类大学国际联盟。在2022年QS世界大学排名中该校位列142位,意大利全国排名第1。在2021年QS世界大学学科排名中,包括建筑与建造环境;艺术与建筑;计算机科学与信息系统;化学工程;土木工程;电子电气工程;机械、航空与制造工程;矿物与采矿工程在内的8个学科位列世界前50名。

北京交通大学

高水平运动队四项目招生

本报讯(记者 邓茵)北京交通大学于近日发布该校2023年高水平运动队招生简章,此次该校高水平运动队招生包含羽毛球、排球、田径、跆拳道四个项目,招生计划为42人。符合报考条件考生要依照学校相关规定完成报考。

在报考条件方面,要求考生符合2023年普通高校招生全国统一考试报名条件,身体健康,符合运动训练比赛要求,且具备包含高级中学教育学校毕业,获得国家二级运动员(含)以上证书且高中阶段在省级(含)以上比赛中获得集体项目前六名的主力队员或个人项目前三名者;具有高级中学教育毕业同等学力,获得国家一级运动员(含)以上证书者,或近三年内在全国(或国际)集体项目比赛中获得前八名的主力队员两项条件之一。此外,考生要符合生源地省级招办规定的报考高校高水平运动队要求。如考生所在省(区、市)组织高水平运动队专业统测,则考生必须参加该统测且成绩合格。报名的考生,须参加国家体育总局统一组织的高校高水平运动队全国统一测试。提醒考生注意的是,考生报考该校的运动项目应与本人所持有的运动员技术等级证书中的运动项目一致(原则上运动小项也应对应一致,田径项目须严格对应)。

欲参与选拔的考生要在2022年12月28日14:00登录报名系统进行网上报名,在按各类报名要求如实填写并提交相关材料的同时选择优惠等级。按规定,每名考生只能申报一个优惠等级。预计报名截止后3个工作日内学校将完成材料审核。学校计划在2023年3月1日安排报考排球项目校测的考生进行测试。选报羽毛球、田径、跆拳道的考生则需按

要求参加全国统一测试。

学校将本着“择优录取、宁缺毋滥”的原则,根据该校高水平运动队建设需求,根据考生运动项目测试成绩(分性别、分位置或小项),考生申请的优惠等级,参考近三年的竞赛成绩,最终确定认定名单。各项目分小项或位置按照A类、B类、C类的顺序依次进行优惠等级认定。其中A类是指对极少数体育项目成绩特别突出并且是该校急需项目的国家一级(含)以上运动员,可申请学校单独招生资格。这类考生入围公示人数不超过8人;B类是指对于体育测试成绩特别突出的人围考生,高考成绩(不含政策加分)要求为不低于生源地本科第二批次录取控制分数线的65%。这类考生入围公示人数不超过12人;C类是指高考成绩(不含政策加分)达到生源地本科第二批次录取控制分数线。这类考生入围公示人数不超过22人。

录取阶段,申请A类优惠考生须参加国家体育总局统一组织的运动训练、武术与民族传统体育专业单独招生文化课考试。该校单独招生文化课考试合格线为200分;取得该校高水平运动队B和C类认定资格的考生须参加2023年普通高等学校招生全国统一考试。高考改革省区考生填报专业志愿时,还须确认本人选考科目符合填报专业选考科目要求。该校高水平运动队录取专业一般为法学,录取后实行单独的教学培养安排,以便运动员顺利完成学业。对于高考成绩(不含政策加分)达到生源地本科第一批次录取控制分数线(对于合并本科批次或者高考改革的省份按省级招生考试机构划定的特殊类型录取控制分数线执行)下20分及以内的考生,可申请报考该校在考生生源地公布的其他普通类统招招生专业(类)。

各项目拟签约人数和优惠等级

招生项目	A类	B类	C类
男子羽毛球	0-2	0-1	0-1
女子羽毛球	0-1	0-1	0-1
男子排球	0-3	0-2	0-1
女子排球	0	0-2	0-4
田径	0	0-4	0-12
跆拳道	0-2	0-2	0-3

开卷有益

你的时间用对了吗？

北京市陈经纶中学心理教师 闵敏

案例：

自从改为线上授课后，为了

考入理想的大学，小丽更勤奋的

床就坐在书桌前学习，一直到第

了几天后，一直处于这种节奏中

分析

时间是获得学习成绩的重要资源，将学习时间延长，希望取得更好成绩的精

神可嘉，但学生学业的提升取决于很多方面，时间只是因素之一。只靠延长学习

时间提升成绩的办法并不可取，它会让人心情压抑，效率降低，导致即使付出

了时间，也拿不到理想的成绩，从而自哀自怨，恶性循环。

建议

“向时间要成绩”是很多人认可的一句话，不少同学埋头在书山题海中，学习到深夜，但要学的内容那么多，什么时候能学完，建议缕清思路，从3方面入手：

放弃单一学习，善于交替用脑。时间对每个人都是公平的，而同样的时间所产生的学习效果却各有不同。有的同学每天睁眼、闭眼都在学习，看似不浪费时间，其实坐在那里半天什么都没看进去，即使整天在学，却不见成绩提高。大脑学习是有节奏的，松弛有度才能提升效率。在长时间的学习中，大脑处于单一模式，很容易疲倦，学习效果并不好，即使这时你的理性逼迫自己坐在书桌前继续学习，但能吸收的知识其实已经饱和，大脑像木了一样，记不住半点东西。这时我们可以按照大脑的运转规律，劳逸结合，交替用脑，比如：上午是记忆的黄金时间，

可以背背英语、语文；下午、晚上，用来复习数、理、化等偏重于思维理解的科目；学习1小时左右时，适当休息5—10分钟，让大脑换节奏；不同的学科知识由大脑的不同部位辅助消化，变换学习内容和方式可使大脑皮层多点兴奋，消除神经细胞的疲劳，使大脑得到休息。当大脑兴奋区重新被激活，思维再次活跃时，我们去学习，就能记住知识，提高效率。

减少干扰，提高单位时间效率。有考生觉得投入时间多了，成绩自然就会上来，但高三各科复习内容都很多，无论怎么做都不可能把所有要做的事完成，所以很多考生一直学习，用时长求心安，结果却是人很疲惫，成绩却并不理想。如果换个计算方式，统计每天的有效学习时间，会发现在有限时间内完成的事情并不多；如果再加个条件，做最重要的

事情（复习最重要的学科内容），我们会发现每天完成的重要事情只占一部分。为了提高单位时间效率，建议考生在每天学习前，先写下当天最重要的1—2件事（或1—2个学科），确保自己先完成最重要的事情。在每次学习前用5分钟，给自己设定具体的学习内容和时长，对“学什么学多久”心中有数，而不是学到哪儿算哪儿；同时在学习前，准备好相关学习用品，学习时集中精力；当开始学习时段后，凡是跟学习内容无关事物一概不理睬，排除各种干扰，提高时间利用率。

知己知彼，讲究策略。要想学习好，了解和学科都很重要，一方面了解自己的身体节奏、学习方式，比如什么时候精力最好，哪种方式记忆最快，做题和思考哪种方法能让自己灵活运用知识点。根据身体情况，安排学习和休息时间，

把学习难度最大的内容放在精力好的时候；当略有疲劳时，完成学习难度小的内容。另一方面则是了解学科的学习情况，比如对自己而言，哪些学科是弱科，哪些是强科，哪些学科知识点待提升，哪些学科自己运用能力待加强；哪些学科练习不够，哪些学习思考不到位。最后根据自己的特点和学科特点，合理规划。在高三复习时，要善于跟着老师的节奏，既抓住复习的主体又照顾到自己的情况，适当增加学习时间，查漏补缺，提高备考效率，充实自己的学习。

同学们，高三已过半，学会交替用脑、提升单位时间效率、找方法明策略是三个小建议，当我们明白自己需要什么、适合什么，构建出自己的学习体系后，就会发现不用抓紧每一分钟学习，只要抓紧了学习的每一分钟，就会少走许多弯路，实现成绩稳步提升。

高三考生在学习时会面临很多挑战，家长对孩子的引领和陪伴也会因之变得异常复杂，该如何解惑呢？来自北京市第五十四中学的朱冬愉老师认为，走进经典，向古代先贤叩问学习之法，探寻教育之道是一剂良方。本期朱老师为大家推荐两本解读《论语》的书，让大家跟随作者去看看“孔子”这位中国最早的老师会给我们带来怎样的智慧启迪。

课本里的《论语》

作者：李山

北京师范大学教授《百家讲坛》名师



本书从大家耳熟能详的《论语》片段入手，将之还原到《论语》章节中，结合《孟子》等儒家经典、《左传》《史记》等史书故事阐发新解，带领孩子一次读通、读透论语。作者力求拓展孩子的知识边界，通过“温故知新”“学而不厌”“不怨天，不尤人”“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧”等十六个专题，让孩子了解《论语》是怎样一部书，孔子是怎样一个人，从而给孩子铺就受益一生的人文底色。

推荐理由：

本书可以帮助考生树立远大目标，缓解挫败感，同时端正学习态度。如书中告诉我们，面对挫折要“不怨天，不尤人”，不把失败归咎于命运或他人，引导孩子面对挫折时不逃避、不气馁，一步一个脚印走出泥泞。“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”，只要目标笃定，就终能达成。对于学习，“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，不但要明确方法，而且要身体力行；不但要好之，还要乐之。只有这样才是探到了学习的真谛，不但有助于高备考，更为考生树立“终身学习”的理念提供了不竭的动力。

读懂《论语》的六堂课

作者：李小龙 北京师范大学教授
中国诗词大会命题专家



作者通过解读中华文化的核心文献《论语》，搭建起方便读者理解逻辑框架，力求抓住《论语》一以贯之、潜脉暗通的“道”。书中将《论语》的理论框架比作一棵树，它的根基是仁德，又从树根延伸出枝叶：一是德如何修来，二是德如何维护与体现，三是德如何完成，四是德的效果。最后效果又分为两个层面，即在家庭与社会两个维度上的不同表现。儒家理想的最终体现，就是要修养出一个完美的君子形象，所以，最后所结之果实就是君子。

推荐理由：

这本书适合高三生与家长共同阅读。本书最大的特点就是为《论语》搭建了一个便于掌握的框架，易于大众从中汲取智慧。家庭教育最终的目的是培养孩子“成人”，即便是在高三备考时期，家长对孩子的引领也不应以“分数”为导向，而是要把树立人生理想、端正人生态度放在首位。有效的陪伴莫如从共读一本好书开始，以书明智，以德化心，孩子终将成长为参天大树。

心理小百科

如何赶走拖延症

拖延是一种复杂的动态过程，其在时间层面上表现为将本打算做的事情拖到最后一刻才去做或者完成，或是将选择、决定不断往后拖，直到不能再拖；同时，尽管知道拖延会造成不好的结果，



但拖延所带来的“惩罚”转瞬即逝（焦虑、自责等情绪在任务完成后马上就消失了），难以在近期兑现以及内心的合理化（“我比那些不拖延的人在更短的时间内完成了同样的任务，似乎更有效率”）或兴奋唤起（拖到最后短时间内完成让我更兴奋），使得个体在拖延的过程中难以体验到程度足够强且时间足够持久的“痛感”（任务还是完成了，即便做得不怎么样，或者稍微超过了“deadline”，“那些不好的影响由于任务的完成或者选择的做出而成为过去，也就消失了，可能有些许短暂的后悔，但下次面对类似的情况还会这样），使得拖延本身不断被强化，最终成为一种习惯性的“应对”方式甚至是“生活”方式。

对于拖延症，轻者无碍。

但是，如果让自己的拖延成了习惯，无论学习还是别的事，总是一拖再拖、行动力推迟的话，那就会影响做事效率。

“拖延症”在高中生群体的表现主要集中在晚上睡得晚，早上起不来的作息习惯、生活琐事的拖拉、学业拖延、寻求改变却无能为力的现状、犹豫不决和负性情绪体验这五个大类上。这里有几个小方法可以帮忙赶走你的拖延症。

1. 避免“脑锁住”状态，想到就做，立马行动。避免“脑锁住”的拖延状态最好的办法就是行动起来。不要把凡事想完美了再行动。可以边做边想办法，先让自己行动起来，别光想不做。往往事情越放越失去了行动的激情。

2. 制定详细而有实操性的计划，按计划行事。要求自

己当日事当日毕。

3. 给你自己一个时间限制，比如说用15分钟，来决定你的任务该是什么方向、怎么做、你需要什么资源等。15分钟过后，就赶快开始。

4. 每天晚上睡前，可以在脑海里盘点一下当天的情景，哪些事完成了，哪些没完成；早上，在备忘纸上，快速梳理一下当天的重点事项，然后立马付诸行动。

5. 把你的目标分享给别人，促使自己更有责任感。例如，告诉一个朋友你将在这个下午完成一个任务。知道别人也在等着你完成任务的最终结果，自己的动力会更强。

6. 不要给自己找拖延的借口。

（供稿：北京外国语大学附属中学心理教师 冯红梅）