

卡牌探秘微习惯 小行动促大成长

泉州晚报社小记者参加微习惯养成实践活动

2月3日下午,一场别开生面的“微习惯养成”OH卡主题活动在安溪县青少年宫举行。来自安溪县沼涛实验小学、第三实验小学、逸夫实验小学的小记者积极参加。

活动中,安溪县家庭教育学会会长、思维导图认证管理师杨小霞带领小记者们探索大脑的奥秘,并借助故事引导大家学会化繁为简的思维方式。最受欢迎的环节是OH卡(心理辅导卡牌)计划设计:小记者们领取画布和贴纸,认真规划属于自己的微习惯,并设置奖励机制,在动手创作中体验目标管理的乐趣。随后的故事接龙游戏,更让现场充满欢声笑语,进一步深化了“小行动推动大成长”的活动理念。



杨小霞老师为小记者带来微习惯养成课程



小记者合影

融媒体记者 董善云 通讯员 陈伟阳 林晓利 陈晋君 文图

★大脑的“小秘密”

□小记者 刘韞圣
(安溪县沼涛实验小学三年级)

“几个人同坐热气球,热气球要掉下来了,需要把一个人扔下去,该选择扔谁呢?”在有趣的OH卡活动中,老师抛出的问题顿时激起千层浪。

我们听了哈哈大笑,七嘴八舌地讨论起来:有人说把最勇敢的人扔下去,有人说把最瘦的人扔下去,还有人说把最讨厌的人扔下去。老师却笑着揭晓答案:“选择最重的人扔下去。”原来如此!

之后,老师带我们走进大脑的神秘世界。她告诉我们,大脑分为左脑和右脑,左脑主管逻辑思维,善于分析;右脑负责形象思维,善于想象。老师还提醒,正因为大脑有这样的特点,培养良好的学习习惯,要从“微小”开始,比如把“每天读30页书”换成“每天读一页”,把“每天练50个字”换成“每天练5个字”。只有这样,坚持才会变得轻松,真正做到积少成多、水滴石穿。

这一天,我不仅收获了快乐和知识,更明白了一个道理:成长,可以从一点一滴的坚持开始。这真是一次充满笑声与智慧的活动!

(指导老师:陈晓进)

★神奇的大脑

□小记者李羽涵
(安溪县沼涛实验小学四年级)

活动开始,老师并没有直接讲大道理,而是先带我们认识了神奇的大脑。原来大脑如此强大,能储存海量知识,但我们平时只开发了其中一小部分,就像一座等待挖掘的巨大宝藏。老师还分享了“把最胖的科学家丢下热气球”的故事,让我明白:有时候解决问题的方法很简单,是我们自己想复杂了。

(指导老师:陈伟阳)

★小活动 大启发

□小记者 陈艺珊
(安溪县第三实验小学五年级)

活动伊始,老师为我们讲解大脑的构造,让我们了解到每个人的大脑容量都非常大,能学会约40种语言,平均每天可产生4000多种念头。遗憾的是,普通人仅使用了不到10%的脑细胞。随后,老师通过“把最胖的科学家丢下热气球”的故事,让我体会到,复杂的往往不是问题,而是我们看待问题的角度。

最有趣的是OH卡环节,老师分发了贴纸和OH卡画布,让大家设计“微习惯计划”。我选择“每天跑步50米”,并认真按照课

件步骤思考为什么要做、要怎么做,还为自己制定了小奖励。看着逐渐完善的计划,我开心极了。回到家,我就迫不及待地按计划跑起步来。我想,如果能真正做到“今日事,今日毕”,何愁养不成好习惯呢? (指导老师:谢景琮)

★微习惯,成就美好未来

□小记者 沈弘轩
(安溪县逸夫实验小学五年级)

有这样一个故事:有个渴望成为作家的人,起初他给自己定下每天写3000字的目标,可才坚持三天就写不动了。这是因为任务太重,大脑尚未行动就已产生抗拒。后来,他调整思路,把目标改成每天写50字——正是这个微小的习惯,让他不仅坚持下来,还常常超额完成,最终成为举世闻名的作家。

是啊,当目标相对容易时,大脑便不易产生抵触;而坚持完成微小目标,能带来满满的成就感,促使我们继续向前。这份微小的自觉,终将在未来某天化作照亮前行之路的光。

(指导老师:苏培鑫)

★微习惯伴我成长

□小记者 上官楷彤
(安溪县沼涛实验小学三年级)

旁边的晓雨同学看出我的

窘迫,主动把她的计划卡推过来说:“你看,我把跳绳安排在放学后十分钟,时间短更容易坚持!”这时老师也走过来,微笑着鼓励道:“微习惯不用追求完美,先找一个你最放松的时间段试试。”

在他们的鼓励下,我终于定下“睡前五分钟读新闻”的计划。看着贴满贴纸的OH卡,我忽然明白,成长从来不是孤军奋战。那些主动伸出的援手、温柔的鼓励,正如微习惯一般,都在悄然照亮前行的路。我会好好坚持这个小习惯,也想把这份温暖传递给更多人!

(指导老师:蔡婉露)

★小目标汇聚大力量

□小记者 吴若翊
(安溪县逸夫实验小学五年级)

午后的阳光裹挟着暖意,透过窗户洒在桌案上,我们满怀好奇与期待,踏入OH卡的奇妙探索之旅。杨老师的分享如春风化雨,深入浅出间为我们揭示“小目标成就大改变”的成长奥秘:那些看似遥远的蜕变,从来不是一蹴而就的奇迹,而是源于一个个触手可及的微习惯;而微习惯的生根发芽,恰恰始于清晰可感的小目标。

时光悄然流逝,当我们回望最初定下的小任务时,才发现它已无声融入日常,成为生活中自然而然的习惯。原来,优秀从来不是突如其来的蜕变,而是无数个微小目标的默默积累、一个个微习惯的长期沉淀。只要沿着这份笃定与方法稳步前行,那些看似微不足道的坚持,终将汇聚成改变自我的强大力量。“点滴微光,汇聚成炬”,愿我们都能在时光的淬炼中,循着小目标的微光,一步步遇见更优秀的自己。

(指导老师:李雅如)