

东坡小记者： 寓教于乐 让我们一起克服“拖延症”



东坡小记者参加内务整理。



东坡小记者参加拓展活动。



东坡小记者参加手工制作。

□眉山日报全媒体记者 熊莉/文
古良驹/图 实习生 钟书曼

“我下次还要来参加！”5月14日，伴随着淅淅沥沥的小雨，在东坡区太和镇四川致臻思源教育基地内，150名东坡小记者们兴高采烈地开展了“缓解拖延症，提高执行力”主题活动。

伴随着阵阵掌声，开营仪式在基地会议室内正式开始。教练首先向东坡小记者们演示了军姿，让他们了解军人的坐姿和鼓掌方式。教练们的军体拳项目也赢得东坡小记者的连连喝彩。随后，东坡小记者按年龄被分为超越队、雄鹰队和精英队，轮流依次参与内务整理、手工制作和拓展活动三个项目。

“我们安排这三个项目是想把家庭、学校和社会三方容纳在一起，对

娃娃们进行全面的教育。”现场的教练介绍，整理内务主要是培养东坡小记者的动手能力；做丝网花是增强他们的创造能力；拓展活动主要是训练他们的执行力、专注力和凝聚力。

“成功要靠自己努力，遇到不会的要多请教，但不能完全依赖别人。”“自己的事情应该自己做。”“做事要有耐心、细致。”“要学会分工合作。”……东坡小记者们纷纷表示，在素质拓展中不仅感受到了快乐，还收获了友谊，明白了什么是团队协作，提高了沟通执行能力。

此次活动还邀请了“四川省家庭工作先进个人”、眉山市茆雅爱益行志愿者协会会长周雋，为家长们带来了一场关于如何应对孩子拖延症的讲座。“接下来会更加科学地培养孩子好习惯。”听完讲座，家长们纷纷表示收获很大。



集体照。



有趣的活动

□苏辙小学四年级7班 林王梓骞

蒙蒙细雨带走了几分夏日的炎热，却带不走我参加东坡小记者活动的热情。5月14日下午，我来到四川致臻思源教育基地，参加了“缓解拖延症，提高执行力”的活动。

走进基地，只见院内的大树在雨水的冲刷下显得更加苍翠，片片绿叶泛着柔光。看看四周，我心中充满了好奇：一会儿会做什么有趣的活动呢？正想着，一名教官走过来，把我们领进了一个大会议室。

经过简单的培训，我们被分成了三个组。同学们排着整齐的队伍，来到了一个房间学做丝网花。在教官的详细讲解下，一朵朵美丽的小花在同学们的手中绽放，别提多好了！

拿着美丽的小花，穿过长长的走廊，我们又跟着教官学习叠被子。软软的被子在教官的手中，竟然叠成了方方正正的“豆腐块”，真是太令人惊讶了。简单的学习后，我们开始了激烈的比拼。教官一

声令下，我们迅速地叠起了被子。刚开始，还有点手忙脚乱，好在我

和伙伴及时调整好心态，努力回想着教官教我们的叠法——三分叠七分修，很快就完成了任务。

接着，我们又来到一个宽敞的大厅，做了一个非常有趣的游戏。每个人需要拿一根U型管，将球滚到下一名同学的管中，并迅速地跑到队尾，接着传球，直到把球运到杯子里。原本以为这个游戏很简单，但在短暂的练习后，才发觉并没有想象中的那么容易，我竟然一次也没有成功。比赛开始了，同学们非常紧张，结果失误连连。这时，有同学甚至发起了牢骚，教官告诉我们：静下心来，埋怨是没有用的。同学们迅速调整，又试了一次，结果居然成功了！我们都激动地欢呼起来！

通过这次有趣的活动，我知道了做事情不仅要细心，还要有耐心。遇到问题要沉着冷静，只有团结一心才能成功。

亲身下河知深浅 亲口尝梨知酸甜

□苏洵小学三年级15班 曾煜城

5月14日下午，我和爸爸妈妈一起来到四川致臻思源教育基地，参加“缓解拖延症，提高执行力”的活动。活动主要分为内务整理、手工制作和拓展活动三个项目。其中，手工制作给我留下的印象最深刻。

我们先跟着老师来到教室，我看到桌子上有很多的材料。老师给我们讲解：让我们每人拿三根彩色的铁丝，先进行交叉，再拧紧，变成一个椭圆形，然后拿一块草绿色的布，把椭圆形的铁丝放进布里，把布拉直，随后把多余的布对折，再把它们拉紧，用线给它打一个结，最后用剪刀把多余的布剪下来，花瓣就做成了。

听完老师的讲解，我觉得太简单了，就赶紧做了起来。不一会儿

就做完，我赶紧一拉，发现怎么都拉不动，这时候我发现很多小伙伴都遇到了各种问题，个个都急得面红耳赤，甚至还有几个小朋友不想做了。

怎么老师做的时候就那么简单，轮到自己做，就没那么容易了呢？带着疑惑，我赶紧寻找原因，经过仔细的检查，我发现布被铁丝戳了一个洞，导致拉不动。真的是“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，我小心翼翼地做好好的花拆开，重新做了起来，终于做好啦。

通过制作手工花，我知道了做任何事都必须亲自来做，只有经历过，才知道到底难不难，正所谓“亲身下河知深浅，亲口尝梨知酸甜”。

如今，拖延常常困扰着我们的学习和生活。回想过去，拖延总会让我们做事拖拉，没有时间观念，为了改正自己身上拖延的缺陷，5月14日，我来到四川致臻思源教育基地，跟着东坡小记者一起参加当天的“缓解拖延症，提高执行力”的活动。

首先我们听了讲座，学会了军人的坐姿及鼓掌方式，接着分为三个组去参加活动，第一个活动是折军被。教官把我们分成两人或三人一组，并分配了床铺，然后按照军队的要求折被子。我们组按照要求很快完成了任务，受到了教官的表扬。

第二个活动是做花，我们拿到

材料后仔细观察教官的做法，聚精会神地听讲，然后按照步骤一步一步完成了属于自己的花朵。

但让我印象最深刻的是第三个活动，第三个活动分成两个小游戏，分别是“教练说”和“珠行万里”，“教练说”这个游戏淘汰了许多人，而我因为比较专注而取得胜利，“珠行万里”考验的是小组之间的合作，我们小组只获得了第二名。

“不要假装自己很努力，结果不会陪你演戏。”教练的这句话让我明白很多道理，决心做一个不再拖延的人，提高专注力和执行力，努力成为行动上的巨人，做更好的自己！

缓解拖延症 提高执行力

□苏洵小学二年级15班 王旭诚

5月14日，对我来说是很难忘的一天，因为今天在四川致臻思源教育基地参加了东坡小记者活动，这次活动的主题是“缓解拖延症，提高执行力”。老师把我们分为3个组参加“教练说”、“珠行万里”、制作花、叠被子等活动。

我记忆最深刻的就是制作花的活动，当时我有一个步骤不会

做，正拖拖拉拉准备放弃时，看到别组的小朋友已经做好一朵花了，我就突然想起老师曾说过“世上无难事，只怕有心人”和“功夫不负有心人”。想到这里，我打消了放弃的念头，最后我在妈妈的帮助下，成功做了3朵花。

这次活动，让我学到了做事情不能拖拖拉拉，更不要轻易放弃。

在玩耍中改掉拖延症

□苏南小学四年级7班 张思瀚

5月14日，东坡小记者们来到了一个酷似军训夏令营的地方参加主题为“缓解拖延症，提高执行力”的活动。

拖延症是什么呢？就是做起事来拖拖拉拉。比如：今天的作业拖到明天早上起来做。结果呢，又往后拖，拖到上课前的一分钟才想到作业还没写完。

这次的每项活动都非常有意义，我们在活动中发现并克服拖延的毛病。

在“珠行万里”活动中，每人拿一个管道，由最前面的同学把

球从他的管道开头处放下，球滚过并离开谁的那个管道，拿着那个管道的人就要跑到后面，把管道重新接力，直到把球滚在一个杯子里。在这个过程中，大家都必须时刻准备着，不能有丝毫懈怠。

通过这次活动，我的拖延症缓解了，早上起来叠被子的速度比往常快了五分钟，说出门的时候就马上穿好鞋子出门了，毫不拖泥带水。

我相信你如果来参加了这个活动，也会受益匪浅。

5月14日，我第一次参加东坡小记者活动，这一天发生了很多有趣的事情，让我久久不能忘怀。

要成为一名优秀的小记者，也有很多东西需要学习。今天的活动丰富多彩，最让我感兴趣的就是“珠行万里”的游戏，教练将小记者们分成小组，各组的队员站成一排，每人手上拿一根管道，再通过互相合作把管道紧密地连接在一起。随后，还要将一个小圆球从起点运到终点。如果小圆球中途掉在地上，就要重

难忘的一天

□眉师附小一年级11班 董祯宸

新开始，最先到达终点的小组就可以获胜。

在传球过程中，我心里比较紧张，害怕小圆球不小心掉落。小组的队员们都小心翼翼地保护着小圆球不让它掉落，教练也在在一旁为我们加油鼓励。在大家的共同努力下，我们最终获得了胜利。那一刻，我感到特别开心。

从这个游戏中，我明白了一个道理：团结就是力量！只要我们心往一处想、劲往一处使，就一定会获得胜利。今天，真是难忘的一天！

参加“东坡小记者”活动有感

□东坡小学五年级8班 夏启航

5月14日下午，天空依然飘着细雨。我来到四川致臻思源教育基地参加东坡小记者活动。

两点半我们准时进入会场，墙壁上投影着大大的活动主题——“缓解拖延症，提高执行力”。在开营仪式中，老师告诉我们拖延症的表现，并介绍了当天的活动内容。教官们表演了擒敌拳和军体拳，非常的震撼，他们用行动告诉了我什么是执行力，执行力会给我们带来高效率。

开营仪式结束后，我们的家长被留在会议室，由周老师给他们授课（此时我察觉很多小朋友心里都暗自高兴：耶，爸爸妈妈也要认真上课学习了）。我们则被分为“雄鹰队”“超越队”“精英队”，到各自的活动场所开展活动。

我被分到了“超越队”，带队教官是王教练。我们先去学习怎么制作丝网花，然后去体验叠被子，最后参加“珠行万里”和“教练说”的游戏。

我觉得“珠行万里”这个游戏比较简单，就是把一些管槽一节

一节地连接起来，让球通过接起来的管槽成功滚到杯子里，用时最短者获胜。我和组员们商量好，只要球刚滚过自己的那个管槽，就马上去末端接下一根管槽。我们照训练的方法，一直把球运到了杯子里，可是还是晚了一步。尽管如此，我们都没有抱怨，因为在活动过程中大家都存在一些问题，也都明白抱怨是没有作用的，只有事先沟通好每一个细节，齐心协力才能把事情做得更好。

“教练说”游戏就是教练发出指令，我们照做，如果做错了，就会被淘汰，这也就是一个锻炼我们专注力的好机会。我按教练说的来做，缓解了我的拖延，提高了我的执行力，我觉得我是胜利了。

下午四点半，活动在欢声笑语中结束。通过学习，我明白了很多道理：会做的事情自己做，不会做的事情学着做；要学会团结合作，抱怨只会降低我们的执行力；做事之前先动脑筋，做事的时候要耐心仔细……