

寒假来了你干嘛?学习休息走亲戚。没错,人家是高中生哎,学习当然妥妥的不能耽搁,其它的时间,爸妈肯定希望你休息一下运动运动,毕竟,身体是革命的本钱。

不过,有一种运动+休息的方式是否被忽略了?那就是——家务劳动,事实证明,这是项可强身健体、可提升执行力、可放松心情、可放松心情的活动,假期学习之余进行一下有利无害哟!

真的学霸,难道还是家务劳动界的扛把子?

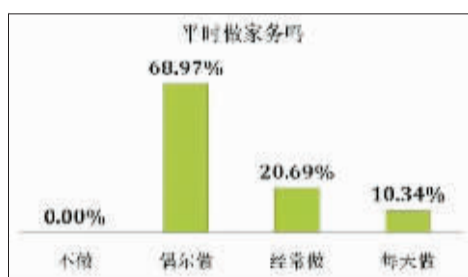
真相是,无论做多做少,家务让他们更独立更自制更有精气神儿

本报记者 磨建昆



先来看一组调查数据——

★2015年澎湃新闻状元调查中,所有参与调查的状元都表示在家中会做家务,偶尔做家务的有68.97%,经常做和每天做的分别占了20.69%和10.34%。澎湃新闻记者采访了西藏文科状元赵子开的父亲,在谈到孩子平时是否做家务时,赵父表示他从小就注重培养赵子开的独立能力,从小督促她自己的事情自己做,渐渐培养了赵子开独立解决问题的习惯。赵父说:“当学习上碰到问题时,赵子开也选择独立解决,自己解决不了时才会寻求老师和同学的帮助。”



★2016年澎湃新闻状元调查的同问题问卷中,有86.11%的受访状元都会“在家偶尔做家务”,36名状元中仅有1人“从未做过家务”。

★另有一份中国家庭教育状态调查数据显示,认为“只要学习好,做不做家务都行”的家庭中,子女成绩优秀的比例仅为3.17%,而认为“孩子应该做些家务”的家庭中,子女成绩优秀的比例为86.92%,两者相差悬殊。

那么,学霸们真是家务劳动界的扛把子?

用简单的家务事来换换脑子

我妈妈对我是有家务劳动方面的要求的。比如每天吃完晚饭洗碗,用过的洗手台要清理干净,学习后自己的书桌要摆放整齐,周末清洗自己的衣服……这些事,我已形成习惯,在高考前也没什么例外。

甚至高考临近时,我妈觉得我扎在书堆里时间太长了,还会专门把我拉起来,让我起来活动下把垃圾收拾了,或者说换下脑子一起去打水吧,反正就算是简单的家务事,她也会让我参与一下。

家里的活儿肯定不缺我来做,妈妈的出发点大概就是让我调节一下,别困在书山题海里不能自拔哈。自我感觉这招儿也是有效的,确实换脑子,时间也不会太长,体力脑力的穿插对放松很有帮助。

——涵涵,高考理科成绩 663 分

我是家里的扫地拖地担当

我们家的大扫除一般定在周六或周日,大约半天的时间,爸爸负责收拾厨房擦玻璃,妈妈擦拭家具洗衣服,而我就是家里的扫地拖地担当,一场打扫下来出一身汗,感觉很爽。而且一家人一起干活的感觉很好啊,大家为一个共同的目标齐上阵,都动手,还能用这个时间边劳动边聊聊天,等家里焕然一新,会有成就感。

反正这个时段对我来说是一个挺好的

放松,劳动后再进入学习状态感觉自己精力旺盛思维活跃,而且在窗明几净的环境中学习心情也很好呢。

说实话,高中阶段除了扫地拖地这项任务在周末由我承包之外,其它的活儿我也很少干。如今的大学假期嘛,难得回家一趟,我得多干点活,帮爸妈分担分担,谢谢他们在我高中时的所有付出!

——小古,高考理科成绩 634 分

日常整理是对自己负责

我在家,算是偶尔做家务的类型吧。基本上,爸妈把后勤保障都做得很到位了,包括各项家务,我一般也插不上手。

虽然妈妈时不时也会怨念一下“这么大孩子了也不懂得帮大人干点活儿”“没点眼色”什么的,但我真准备上手掺和一下,她又会说“去去去,学习去,你又干不好”之类的话,无语啊!

不过,我也并非啥都不干。我们家的传统是,自己的事情尽量自己做,自己的任务最好自己完成。所以我的衣服基本是自己洗的,哪怕是用洗衣机,也是自己动手操作;还有我的房间,也以我自己整理为主;另外我养的小鱼,我也会负责喂食换水……

总之就是要对自己负责吧,学习是对自己负责,料理好日常也是对自己负责。

——青霖,高考理科成绩 637 分

家务劳动之助攻学习

A、让家庭关系更紧密。许多亲子关系很好的家庭,都是在一起学习和劳动。孩子帮妈妈摆摆盘子,跟爸爸一起修理厨房水管等等,劳动间的互动让情感联系更紧密。而家庭关系的和谐度与学业成绩正相关。

B、增强自信心。在动手过程中,成功完成家庭劳动可累积自信心,而谁拥有自信,谁就成功了一半,学习也一样。

C、增强自制力。参与家务劳动的高中生更能控制自己,他们知道房间不是一下子变干净的,会更珍惜劳动成果,而自制力也有助于他们进行高效学习。

D、获得好的人际关系。做家务的过程能学会很多生活经验,可以运用在家庭系统以外的情境中去解决问题。当他使用这些经验在学校中帮助到同学时,会赢得小伙伴的尊重,在学习过程中获得更多支持。

高中书房

近日,中科大发布《2016年度中国科大纸质图书借阅报告》,让我们来看看理科学霸的阅读品位,还在上高中的你也可以参考借鉴一下,在这个假期找来这些书读读哦。

排借阅榜首的是理工类书籍《电磁学千题解》,另外余华的《许三观卖血记》和科幻书《三体》也深受学霸们的欢迎。排行在《许三观卖血记》后的是东野圭吾的《放学后》,大冰的《乖,摸摸头》。此外,《明朝那些事》、《龙族》等图书借阅量也很大。



《许三观卖血记》:余华作品,全书以博大的温情描绘了磨难中的人生,以激烈的故事形式表达了人在面对厄运时求生的欲望。小说讲述了许三观靠着卖血渡过了人生的一个个难关,战胜了命运强加给他的惊涛骇浪,而当他老了,知道自己的血再也没有人要时,他哭了。本书入选韩国《中央日报》评选的“100部必读书”(2000年)、中国百位批评家和文学编辑评选的“20世纪90年代最有影响的10部作品”。



《放学后》:《放学后》是东野圭吾的成名作。在书中,东野圭吾关注人性、擅长转折的特征已展露无遗。全书结构精巧细密,谜题设计出色,既有青春的欢笑与忧愁,也有人性的幽微与黑暗,从多角度直击日本社会问题,更给人以警示:当美丽、纯粹、真实的事物被破坏,回忆和梦想被摧毁时,恨意便开始萌发并恣意蔓延开来。