

# 对付“忙盲茫”，如何“学而优”？

## “校长说”教您最实用时间管理术

“懒癌”“拖延症”，总是睡不够？孩子学得实在太累，作为家长的您需要一些“助力”。昨天下午，由宁波晚报主办，宁波晚报升学通、甬恋APP承办的“校长说”公益讲座第一期活动顺利开讲，来自兴宁中学的李曙锋副校长带来精彩的讲座。

活动受到市民热捧，除了到场参与活动的家长外，还有很多家长通过甬恋APP在线直播平台，同步收看了公益讲座的视频。有家长称，“大咖”教的时间管理术，既能缓解当下焦虑，还能让孩子终身受益。



兴宁中学副校长李曙锋在公益讲座现场。 记者 崔引 摄

### ▶ 适合的教育，才是最好的

当下，随着人们对教育越来越重视，家长迫切希望通过了解新信息、学习新理念，与资深教育人对话，来掌握新技能，从而陪伴孩子一起成长。

昨天的“校长说”公益讲座引起了甬城家长的高度关注，因为讲座设在工作日，所以有的是祖辈“出马”，带着笔记本到现场学习，极为上心。而宁波晚报“校长说”公益讲座，说的恰恰也是家长们现阶段最关心的教育问题，深度契合家长的需求。

李曙锋在讲座开篇中指出，每一个孩子，都是一种别样的精彩。很多家长往往在羡慕“别人家的孩子”时，迷失了对自家孩子的正确认知。如此一来，自己和孩子的思想负担越来越重，反而压抑了孩子的潜力。

他认为，家长不宜陷入与他人攀比、拿分数衡

量作为判别孩子唯一标准的漩涡中，如果已经意识到了自己的问题，就该尝试给自己和孩子按一次“暂停键”，真正用心去考虑一下：到底什么样的学校、什么样的教育才最适合？

李曙锋说，每一所学校都有自己的特色和优势。孩子能进入理想的学校念书自然是好的，但这并不意味着没能达成目标的孩子就不够优秀。“合适孩子的，才是最好的。”李曙锋说，家长一定要将目光放长远，进入学校后要给予学校和老师足够的信任，这样才能最大程度家校配合，调动孩子的积极性。

同为家长，他建议家长给予家庭教育足够的重视，通过增强亲子互动，教孩子成人，让孩子养成良好的学习习惯，为他们的一生奠定扎实的基础。

### ▶ “校长说”教您最实用时间管理术

现阶段的考试，对孩子而言只是人生中的一个“站点”，李曙锋最想与家长分享的，其实是能让孩子受益终身的“时间管理术”。如果您只在意当下，试图以一堂讲座扭转孩子“困境”，那您可能也需要反省自己了。

“小初”衔接阶段，孩子们将面临学习内容、方法、思维模式的一系列转变，必须要有科学而实用的“管理术”，才能长期在学习方面“领风骚”。在讲座中，李曙锋与家长及同学们分享了“三种方法”，通过管理有限的时间助力学习。

“三种方法”分别是让学习变得更有条理、让学习变得更专注、让学习变得更主动。涉及到具体实践层面时，他还引入了“争分夺秒列计划”“番茄钟学习法练专注”等时间管理小技巧，让家长 and 同学们能“一键代入”日常的学习和生活中。

比如，很多家长会发现，有些学生平日里学习

时注意力十分涣散，只要有个“风吹草动”，立马就走神了。李曙锋建议，以一个小时或一个半小时为限，计为一个“番茄钟（厨房里用作倒计时的工具）”，努力让孩子保持专注学习，最终养成长时间“心无旁骛”的能力。他特别强调：“别从表面看孩子的表现，学习拖延，常常睡不够，那正是因为孩子学习效率不高，浪费了大量时间而造成的。”

李曙锋指出，无论是哪个阶段的孩子，学习效率才是真正的“王道”。而他讲述的三种方法，表面上说的是“时间管理术”，从深层次看，是讲对孩子心智、身体、资源，乃至未来目标的“综合管理”。

讲座结束后，李曙锋结合实际与家长进行了互动。记者发现，家长女士做了好几页的笔记，十分认真。“真的学到了很多，打算回家立马实施。”女士说，她十分赞同李曙锋副校长的说法，“家长站得多高，孩子就能走得多远”。

记者 徐叶

### 首批名班主任工作室授牌 共14个，领衔人平均教龄23年

本报讯(记者 徐叶 通讯员 张飒英)昨天，我市首批14个名班主任工作室授牌仪式暨“新时代的班主任使命”主题论坛举行。14位名班主任集体亮相，为全市班主任传经送宝。

去年，我市出台了《宁波市中小学名班主任工作室建设与管理办法(试行)》，文件明确要求组建名班主任工作室。依照文件精神，我市首批中小学名班主任工作室昨天成立。

据了解，14个名班主任工作室的领衔人教龄最长的已有33年，最少的也有16年，平均教龄为23年。担任班主任工作最长为30年，最短为13年，班主任工作平均年限为21年。工作室由领衔人、成员、学员及助理组成，首批14个名班主任工作室共有领衔人14人、成员67人、学员及助理127人，工作室成员、学员涵盖小学、初中、普高、中职和特教。

工作室每三年为一个建设周期，每学年都进行考核。为加强对工作室的指导，宁波市班主任专业发展指导中心聘请了8位省内外专家担任名班主任工作室的导师。据统计，这两年，我市各地学校推广建设班主任工作室，6个区县(市)新建了8个县级班主任工作室，56所中小学校新建了校级班主任工作室。宁波市班主任专业发展指导中心还在首批名班主任、骨干班主任中聘请了20人担任中心的研究员。

为在制度层面破冰，我市充分做好顶层设计，制定实施了《关于印发加强中小学班主任队伍建设的实施意见(试行)》，出台了“史上最优”的激励机制。近年来，我市逐步建立了班主任专业成长体系，不仅给予班主任一定的物质津贴，还打通了教师学科发展和班主任专业发展的职业“双通道”，让更多教师愿意担任班主任。同时，学校在奖励性绩效工资、职称(职务)晋升、评优评先等方面都向班主任倾斜。

我市还坚持以激励为导向，进一步健全班主任的荣誉评选体系。其中，每两年评选市级“十佳百优”班主任110名等，极大地增强了班主任工作的荣誉感。

昨天下午，14位首届名班主任还分享了班主任工作经验，代表全市奋战在教育一线的班主任，表达了“不忘初心，牢记使命，走进新时代，肩负新使命”的决心。

## 拍卖公告栏

刊登热线：87682558

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

### 浙江金诚拍卖有限公司 车辆拍卖公告

受委托，本公司将于2019年4月11日9:00—11:00止(延时除外)在本公司竞拍网络拍卖平台上(www.chengpw.com)进行公开拍卖活动，现将有关事项公告如下：

- 一、拍卖标的：**  
1. 浙B003H5别克小型普通客车壹辆，初始登记日期2010年8月，起拍价15874.2元；  
2. 浙B9D578奥迪赛小型轿车壹辆，初始登记日期2004年8月，起拍价8624.14元；  
3. 浙B2F358天籁小型轿车壹辆，初始登记日期2005年3月，起拍价7000元。
- 二、展示看样：**即日起至2019年4月9日止，与本公司联系看样事宜。
- 三、拍卖方式：**有保留价的网络增价拍卖方式。
- 四、竞拍办法：**1. 竞买人须在2019年4月10日前登陆竞拍网络拍卖平台完成实名注册，并按竞拍网系统提示报名交纳保证金(5000元/辆)，具体详见竞拍网标的物页面相关说明。2. 如需办理授权委托，须在上述规定时间内，委托双方共同携带有效证件及委托书，到本公司办理委托手续，经确认后方能参加网络竞拍。如委托手续不全或未办理委托手续的，竞拍活动认定为代理人的行为，由其承担一切法律责任。
- 五、联系电话：**87715615、87869880(技术咨询)  
**联系地址：**宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室  
详情请关注竞拍网(www.chengpw.com)拍卖平台。

### 浙江金诚拍卖有限公司 车辆拍卖公告

受委托，本公司将于2019年3月27日9:00—11:00止(延时除外)在本公司竞拍网络拍卖平台上(www.chengpw.com)进行公开拍卖活动，现将有关事项公告如下：

- 一、拍卖标的：**  
1. 浙B1704E现代牌小型轿车壹辆，初次登记日期2013年10月，起拍价41040元；  
2. 牌照为研发园00001的EG6043K电动观光车，起拍价8442元；  
3. 牌照为研发园00002的EG6118KB电动观光车，起拍价7335元。
- 二、展示看样：**即日起至2019年3月25日止，与本公司联系看样事宜。
- 三、拍卖方式：**有保留价的网络增价拍卖方式。
- 四、竞拍办法：**1. 竞买人须在2019年3月26日前登陆竞拍网络拍卖平台完成实名注册，并按竞拍网系统提示报名交纳保证金(1万元/辆)，具体详见竞拍网标的物页面相关说明。2. 如需办理授权委托，须在上述规定时间内，委托双方共同携带有效证件及委托书，到本公司办理委托手续，经确认后方能参加网络竞拍。如委托手续不全或未办理委托手续的，竞拍活动认定为代理人的行为，由其承担一切法律责任。
- 五、联系电话：**87715615、87869880(技术咨询)  
**联系地址：**宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室  
详情请关注竞拍网(www.chengpw.com)拍卖平台。