

附件 1:

我休闲 我成长——案例讨论和分享

(一) 好想和“轻松”在一起，写作亦休闲。

王瑶是一名初三学生，她学习成绩优异，爱好读书、写作，已在多家刊物发表了 10 多篇文章。王瑶从小喜欢看书，而且阅读面很广。她说：“那时候，老师让我们每天都记日记，目的是让我们学会观察生活，用自己的笔把生活中的点点滴滴记录下来，这样可以更快地提高写作水平，并将受益终生。”王瑶按老师的话做了，而且一直坚持到现在。不论晚上作业要做到几点，在睡觉前她肯定会写 1 篇日记。也许，这在其他同学眼中是一种负担，但王瑶却并不觉得如此，反而感到这是一种享受。初二那年，王瑶向杂志社投了她的第一篇文章。经过不断地努力，终于在半年后的一天，她收到了杂志社寄来的样刊。

“我的文章终于发表了！”王瑶兴奋得跳了起来，那种快乐是无以言表的。她说她会将这种快乐进行到底。

(二) 学习不是生活的唯一。

张杨今年 17 岁了，他说从他记事起，妈妈就对他抱有很高的期望。初中毕业后，张杨顺利考上了一所重点高中。这里汇集了当地二十几所中学的尖子生，他的入学成绩是第 50 名。开学后，妈妈给他制定了目标，必须在期中考试考进前三名，这给了他很大的压力。他将自己的课余时间全变成了学习时间，甚至减少睡眠，可他发现自己的学习效果并不好，上课时脑子总是昏昏沉沉，注意力不集中。他感到失落极了，对自己也彻底失去了信心。看着篮球场上同学们矫健的身影，张杨非常羡慕，可一想到妈妈那期待的眼神，他就不得不又拿起了课本。现在，张杨对学习越来越感到厌倦，他学会了撒谎，频频逃课去网吧……网络为张杨打开了另一扇窗，在这个虚拟的网络空间里，他可以完全忘记功课的烦恼，多么轻松自由啊！上网的次数多了，张杨放松了对自己的要求，不再会为虚度时光而自责，相反他有时候会在脑海里闪过这样的念头：“妈妈，别怪我！这都是你逼的……”

张杨长期单一地学习，所以他体会不到生活的各种乐趣从而产生心理疲劳、心理厌倦，因为学生毕竟不是学习机器，即便是机器运转久了也会出现疲劳，何况人呢？把人生的唯一价值体现在学习上，把人生的唯一目标定位于取得学习第一上，其人生是异常脆弱和危险的。

（三）音乐伴我快乐成长。

从4岁起，孙悦就开始学电子琴，到现在已坚持12年了。从最初的对电子琴不感兴趣，到现在指下音乐如行云流水，这中间包含了不少酸甜苦辣。升入初中以后，随着作业的逐渐增多，练习电子琴与学习产生了冲突。为了让孙悦能专心学习，父母竟将电子琴的电源线藏了起来。他们的所作所为，让孙悦萌发了逆反心理，孙悦的学习成绩也慢慢下降了。看到父母眼中的失望，孙悦不但不难受，心里反倒有种报复后的快感。直到一次教师的文艺演出之后，这种情况才开始转变。当时，班主任知道孙悦的电子琴弹得好，就鼓励她上台演出。那天，孙悦的弹奏得到了老师、同学们的热烈掌声。坐在台下的爸爸妈妈也投来了赞许的目光，他们的脸上漾起了幸福的笑容。晚上回到家后，爸妈同意了孙悦继续练琴，前提是不能因为练琴而影响到她正常的学习。异常兴奋的孙悦立即保证说：“不会的！我保证不会因练琴而耽误学习。”如今的孙悦已经把练琴作为学习之余的休闲方式，并且把自己的学习、娱乐时间进行了合理规划。这种劳逸结合的安排，让她身心的疲劳在音乐中得到了彻底的宣泄。音乐让她的生活有张有弛、轻松畅快。

附件 2:

高中生应该怎么合理安排休息和学习时间？

1. 每天保证 8 小时睡眠。晚上不要熬夜，定时就寝。中午坚持午睡。充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。

2. 学习时要全神贯注。玩的时候痛快玩，学的时候认真学。一天到晚伏案苦读，不是良策。学习到一定程度就得休息、补充能量。学习之余，一定要注意休息。但学习时，一定要全身心地投入，手脑并用。

3. 坚持体育锻炼。身体是学习的本钱。没有一个好的身体，再大的能耐也无法发挥。因而，再繁忙的学习，也不可忽视放松锻炼。

4. 学习要主动。只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。

5. 保持愉快的心情，和同学融洽相处。如果每天都有个好心情，做事就会干净利落，学习才能积极投入，效率自然高。另一方面，个人和集体结合起来，和同学保持互助关系，团结进取，也能提高学习效率。

6. 注意整理。学习过程中，把各科课本、作业和资料有规律地放在一起。待用时，一看便知在哪。学习效率的提高，很大程度上决定于学习之外的其他因素，这是因为人的体质、心境、状态等诸多因素与学习效率密切相关。

附件 3:

高中生应该养成哪些健康的饮食习惯?

1. 按时定量吃好三餐

这是保证脑血糖供给的重要措施。尤其要吃好早餐，一直就有“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”的说法，中学生大脑耐受能力低，因为不吃早餐造成人体血糖低下，对大脑的营养供应不足，对大脑的损害非常大。如果处于饥饿状态下，注意力就会明显涣散，记忆力下降，思维变得迟钝。早餐中鲜牛奶最为适宜，它不仅含有优质的蛋白质，而且还含有大脑发育所必需的卵磷脂等。

2. 吃够蛋白质

蛋白质是构成人体一切组织细胞的基本物质。多吃瘦肉、鸡蛋、鱼虾、牛奶、豆类和豆制品等含优质蛋白质的食品。这些食品都含有促进脑代谢作用的优良蛋白质。例如大豆中不仅氨基酸含量高，还含有大量的卵磷脂。以卵磷脂为原料合成的乙酰胆碱，是人脑中的记忆素，有兴奋大脑，改善记忆的作用。鸡蛋不仅含有卵磷脂，还含有与大脑代谢密切有关的钙、磷、锌、铁，以及维生素 A、D 和 B 族。所以，学生早点最好每天能吃 1-2 个鸡蛋，并尽量多吃豆制品。

3. 饮水要充足

水是人体的最主要的组成部分，研究发现，饮水不足是大脑衰老加快的一个重要原因。青少年每天至少要饮用 8 杯水，以保证身体的需要。

4. 多吃蔬菜水果

绿叶蔬菜或橙红色蔬菜，这些食物是胡萝卜素、维生素 B 和 C 的重要来源。绿叶菜里还含有叶酸，它能和维生素 B12 共同合成脱氧核糖核酸，促进脑的发育。所以，多吃绿叶菜对智力开发有重要作用。

5. 适当吃些坚果

如花生、核桃、葵花子等。这些坚果类食品含有丰富的卵磷脂、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁等，即益智又健脑，对大脑的营养很有好处。

51选校网

附件 4:

中学生享受生活乐趣的 35 个方式

1. 收集快乐记忆

快乐是一种爱自己的表现，为自己收集、储存快乐的感受。记下今天发生的五件乐事，把乐事清单夹在笔记本里，当需要打气时，读一读乐事清单，重温所有的快乐感受。

2. 说说贴心语

人人喜欢贴心话，也需要贴心话，一句得体的贴心话像久旱甘霖，能适时抚慰受伤的心灵，也能鼓舞人心。比如：我要和你做一辈子的朋友。

3. 多绕一点路

新视野激发新构想，从未见过的风景往往带来最多的惊奇。绕进最小的巷道，进去看看；在目的地一公里外下车，走路前往预定地，欣赏沿路景色。

4. 刻意做一些无聊的事

如果你会走路，你就会跳舞；如果你会说话，你就能唱歌。生活中充满了无聊的琐事，只要用欢欣的心情来面对，即使是最平常的事也会有新面貌。比如：早起向身边的人说早安，刷牙时对着自己微笑一下，或者是高兴地做一件无聊的家事。

5. 不出版的地下文学

思想是一座令你意想不到的宝藏，帮自己的创作欲望找到宣泄的窗口。开始写作可以从短诗开始，或是写简单日记，练习描绘自己的想法，并且照自己喜欢的方式做，将每日的生活动态加以记录，你会拥有挡不住的文思泉涌。

6. 找人帮你丢东西

舍弃可以帮助寻找自我，列一张清单来询问自己若失去了这样东西，是否还想拥有。对于许多囤积的小东西，如原子笔、剪报、纸盒、名片……应该随时分成四类：该保留、该修理、可送人、该丢弃，然后 to do it。清除不需要的东西，是一种割爱与转让的艺术，没法做到的人就让了解你的人来帮你处理，既迅速又有效。

7. 跟爸妈聊聊家族史

关心近在咫尺的亲人，珍惜彼此的感情，爱惜成长家园。跟家人玩寻根游戏，画画家庭关系图，影印父母及小时照片，用简单的文字叙述，让家庭关系更紧密。

8. 为自己做一件事

找任何理由让生活添加喜乐的音符，给自己惊奇，好好拥抱自己。有创意就有快乐。列出可以为自己做的事情，比如：选一件有趣的活动，一有空就去；每天给自己一件礼物（泡澡、听一卷喜欢的录音带）；或是原谅自己的过错。

9. 心灵的留白

每天腾出一个小时思考你的生活，可以让生活更简化而美好，重要的事自然而然会浮现。比如：每天提早一个小时休息，停止看电视，每天提早一小时起床，用不会被打扰的时间去思考。

10. 在家赏野鸟

想让野鸟走进家园的人，可以在阳台放个喂食台，放置水果或是五谷杂粮，只要耐心等待，不出门也可欣赏麻雀、白头翁、绿绣眼、八哥、红鸠的生命蓬勃。

11. 简单穿出品味

好的衣服自己会说话。练习用新方法穿旧衣服，黑白配，是很好的方式。

12. 用种子造一座小森林

将橘子、龙眼、柚子、桃子、李子，芒果、酢酱草的种子种下，浇水灌溉，营造随手可得的绿意环境，观察它们的生长变化。

13. 美的盛宴

选择简单大方的框，将复制画、海报、全家福、毕业照、旅游照、自己的作品放入里面拿来布置自己的房间环境，增添温馨气氛。

14. 一分钟的春天

放松心情，用一分钟去感受生命中微小短暂却美好的事物。比如：花的香味，干净清凉的一瓶水，日出或日落，树林的芬芳，温暖的阳光，凉爽的和风，一道彩虹。花点时间闻闻花香，给自己一分钟假期短暂小憩。

15. 为自己记功

列出所有自己觉得骄傲的特质，所有你觉得做得好或乐于去做的事，来为自己打气。把自己的优点及做过的了不起的事，写在 3 至 5 卡片上，当你觉得需要为自己打气时，把卡片拿出来。

16. 参加跳蚤市场

跳蚤市场教你惜物、分享物，放弃一些东西也可以降低混乱，和朋友或家人进行（冗物交换），送出旧衣物，成立交换中心，同时可学到分享、交换的喜悦，也可树立正确的消费观，做好资源回收。

17. 除旧布新，喜新恋旧

随身携带行事历笔记本，一有想法就记下来，每年除夕当天从头到尾再读一遍，回味所度过的每一天与发生在身边的事物，再重新将同学的电话誊到新的记事本中，在怀旧气氛中迎接新年来到。

18. 拍全家福

珍惜家庭团聚时刻，每年用镜头为全家写下足以珍藏的日记，也可利用此时团聚话家常。

19. 给自己一个好心情

改变居家环境，能消除心理上的压力，为房间与生命带来和谐。在环境做一点小小的改变，挂一串风铃或摆一盆金鱼，用照片、图画、花朵、雕塑或别致的月历来装饰，营造阳光窗户新风景的好心情。

20. 城市健行

到赏心悦目、习惯人们只逛不买的店面走走，如古董店、高级精品店，或是参观展览或逛跳蚤市场、博物馆，逛街、赏心悦目、长见识，一举数得。

21. 用音乐洗涤灵魂

买张有特殊放松音效的唱片，海涛声或山泉声，用这样的音乐当背景。或是唱首钟爱的歌，买一张喜爱歌手唱的歌，跟着大声嘶吼。

22. 收集幽默

笑是传染病，随时来点欢乐，能让生活更有劲。学习时积极面对，多注意成就感，把正面的回馈当作努力的目标；收集漫画书、笑话录音带、搞笑电影情节。每当想要大笑一场，就有很棒的材料可以交谈、交换。

23. 享受洗澡的轻松时刻

让每次洗澡都能洗净一身压力疲劳，又能营造轻松和快乐。在水中按摩手掌虎口，及脚底中心穴道，让身心更健康。

24. 体验平静

人在经历紧张、压力之后，是需要放松的，洗热水澡、在床上看一本好书、用耳机欣赏最喜欢的音乐，这些能带你体验平静。

25. 希望银行

为自己列张愿望表，列出十件可行、想做、会让自己快乐的事情。再为自己列一张梦想表写出十项不实际却好玩或快乐的事情。把这两张表存在自己的希望银行里。然后真正地逐一去实践。

26. 拜访大自然

大自然是最美的月历，四季充满着声色动感，只要准备放大镜、纸笔、照相机，公园路边，随处用心，欣赏自然的美景，简单描述，你也可以成为自然观察家。

27. 温柔天使就是你

练习做别人的小天使，分享温暖分享爱。不论是帮忙做家务，或是去养老院做义工，用行动热爱生命，让自己发光发热。

28. 送礼三心《用心、关心、贴心》

礼物，会让你想起某个关心你的人，建立两个人的和谐关系。自己动手做的礼物富有生命与活力，或者送无形的礼物（比如一句忠告，赞美的话）能启发共鸣，带来更多快乐。你可以在任何时候，享受送礼给喜欢的人的乐趣。

29. 做一个未来梦

在清晨及深夜想像自己的未来，每个人今天都比明天年轻，所以每天都是崭新的一天。

30. 创意盒子

每月月初，花 20 分钟把每星期至少要做的休闲活动安排好，买一些自己喜爱的活动入场券，承诺自己一定要参加。

31. 单车游街

每个月选一天骑脚踏车，遇到很吸引你的地方，就停下来驻足欣赏一番。

32. 睡得舒服

睡眠占了人生三分之一的时间，没有这三分之一，就没有其它的三分之二，充足和高品质的睡眠，才是一天精神的最主要来源。

33. 创造家人共同记忆

用不同的声音、影像、气味来纪念共同相处的节日，不一定要隆重举行庆祝，但一定要色香味俱全，中秋节的月饼与月亮，过年热闹滚滚，透过不同记忆，让家庭共同的记忆更加丰富。

34. 做别人生命中的贵人

做一名爱心志愿者，告诉自己：我可以多做一些。需要义工的场所有：图书馆还书上架、捡取公园内乱丢的杂物、为盲人诵读书本及杂志、认养家居附近的公园绿地、捐血、义务为邻近的小孩当家教、替邻居的老者跑腿等。

35. 列喜欢清单

每一件喜欢的事都让人心情舒畅、欢愉，但是人总是注意自己所缺乏的，总是忘记自己曾拥有的、曾享受的，去回味喜欢的事物，可以帮助自己看清周围，使我们感恩，微笑面对所遇到的一切。

附件 5:

现代休闲娱乐活动分类表

活动种类	活动项目	活动名称
户外活动类	野外活动项	烤肉野餐、观景、健行、赏鸟、慢跑、登山、溜狗、静坐……
	滑轮项	滑轮、滑草、滑板
	雪(冰)上活动项	滑雪、堆雪人、滑雪橇、滑冰、雪上摩托车、冰攀
	车辆休闲项	自由车、房车赛、小型车、方程式赛车、越野单车……
	遥控项	遥控车、遥控直升机、遥控飞机、遥控船
	空中游戏项	风筝、魔力环、飞盘、回力镖
	童玩项	跳绳、控土窑、踢毽子、滚铁环、扯铃、竹蜻蜓、陀螺……
水上活动类	鱼钓项	溪钓、冰上钓鱼、池钓、网鱼、海钓、钓鱼
	戏水项	海水浴场、风浪板、游泳冲浪、潜水、滑水、水上摩托车
	舟艇项	划船、快艇、激流泛舟、动力橡皮艇、游艇、独木舟……
	空中活动项	拖曳伞、飞行伞、跳伞、滑翔翼、滑翔机、热气球
运动类	室内球赛项	桌球、壁球、撞球、溜溜球、保龄球
	室外球赛项	羽球、网球、棒球、篮球、高尔夫、排球、足球、躲避球……

	健身运动项	健美、气功、重量训练、防身术、举重、呼拉圈
	美姿运动项	体操、跳水、韵律操、水上芭蕾
	技击项	跆拳道、摔跤、柔道、空手道、太极拳、合气道、剑道……
	射击项	射击、飞镖
	田径项	田赛、男子十项、径赛、女子五项
音乐类	中西歌谣项	古典音乐、民谣、热门音乐、台湾民俗乐、流行音乐……
	中国乐器项	中国管乐器、中国打击乐器、中国弦乐器
	西洋乐器项	西洋管乐器、西洋打击乐器、西洋弦乐器、电子合成乐器
舞蹈类	热门舞项	迪斯科、扭扭舞、霹雳舞、黏巴达
	交际舞项	华尔兹、探戈、勃鲁斯、伦巴、吉鲁巴、曼波、恰恰
	地方舞蹈项	土风舞、民族舞蹈
	表演舞蹈项	现代舞、爵士舞、芭蕾舞、踢踏舞
美术类	摄影项	摄影基础与器材、暗房技巧与相片保存、生活与特殊摄影
	中国书画项	书法、国画
	西洋绘画项	素描、油画、水彩、版画
	现代创意画作	漫画、创作、喷画

	项	
	画作欣赏项	画作欣赏
戏剧类	中国传统戏剧项	平剧、话唱艺术、歌仔戏、相声、中国地方戏曲、双簧……
	舞台剧项	歌剧、默剧、话剧、儿童剧
	偶戏项	布袋戏、傀儡戏、皮影戏、布偶戏
工艺类	手工艺项	插花、押花、彩绘、人造花、绢印、摺纸、裁缝……
	雕刻项	木雕、石雕、篆刻、冰雕、纸雕、蔬果雕刻、皮雕……
	塑型项	陶艺、石膏雕刻、纸黏土、模型制作
	设计项	服装设计、庭园设计、室内设计
嗜好类	阅读项	阅读、写作
	收藏项	古董、奇石、古玩、养壶、书画、集邮、标本……
	宠物项	养鱼、养兔、养鸟、养鼠、养蚕、养狗、养爬虫类……
	园艺项	盆栽、兰花、花卉
	文化活动项	演讲、读书会、展览、花车游行、技艺班
	棋奕项	象棋、陆军棋、围棋、跳棋、西洋棋、西瓜棋……
	动脑游戏项	拼图、头脑体操、七巧板、魔术、其它益智游戏……

	命相项	紫薇斗数、面相、血型、手相、星座、扑克算命……
	博戏项	麻将、赌马、桥牌、扑克牌、骰子、宾果、电玩……
视听类	家庭式视听项	家庭视听、电视游乐器、音响、家用电脑、摄影机……
	消费性视听项	电影、卡拉 OK、KTV、电动玩具、MTV
休闲类	美容塑身项	瑜珈术、美容护肤、三温暖、健身中心、温泉浴……
	休闲中心项	育乐中心、度假中心、观光农场、乡村俱乐部……
	夜间娱乐项	舞厅、pub、夜总会、餐厅秀、club、歌厅
	逛街购物项	逛街购物
饮食类	台湾料理项	台湾料理、客家料理、台湾小吃、素食
	中国美食项	广东菜、湖南菜、四川菜、江浙菜、中国地方名食……
	世界名菜项	日本料理、法国菜、意大利菜、韩国菜、泰国菜……
	快餐项	中式快餐、西式快餐
	点心项	中式点心、西式点心
	饮料项	品茗、冰品、品酒、咖啡、调酒、加味茶、蔬果饮料

	烹饪项	烹饪
民俗活动类	节庆庙会项	春节、元宵节、妈祖诞辰、中元节、台北迎城隍……
	民间阵头项	舞狮、踩高跷、舞龙、跳鼓阵、八家将、宋江阵……
	传统技艺项	捏面人、吹糖人、鞭炮、画糖人、纸糊、杂耍、灯笼
社交活动类	世界礼仪项	各国礼俗、宴会、礼仪、公共场所礼仪
	聚会活动项	家庭聚会、庆生会、社区晚会、化妆舞会、拍卖会……
	社团公益活动项	社团活动、慈善活动、宗教活动、社会服务
	团体活动项	大地游戏、歌唱游戏、分站游戏、反应游戏、短剧……

附件 6:

休闲娱乐活动归类对照表

休闲活动种类	原现代休闲分类	休闲活动项目	休闲活动名称
户外活动类	户外活动类	野外活动项	健行、赏鸟、散步、旅游、踏青
		车辆休闲项	赛车、开车兜风、骑单车
运动类	水上活动类	鱼钓项	钓鱼
		戏水项	游泳、水上活动

		空中活动项	拖曳伞
	运动类	室内球赛 项	桌球、撞球、保龄球
		室外球赛 项	羽、网、棒、篮、高尔夫、排球
		养身健身项 *	打拳、静坐、有氧、健身运动、瑜 珈
		登山项*	登山
		跑步项*	慢跑、跑步
文艺嗜好 类	音乐类	乐器项	弹奏乐器、拉小提琴
	舞蹈类	舞蹈项	舞蹈、上舞蹈课、跳舞
	美术类	摄影项	摄影、拍摄鸟类
		中国书画 项	书法
		艺文欣赏 项*	艺文展览、看话剧、欣赏表演
	工艺类	手工艺 项	插花
	嗜好类	阅读项	阅读书籍、杂志、小话、漫画、写 作
		园艺项	种植盆栽
益智类	益智类	电脑网络	上网、网络游戏、电脑游戏

		项*	
		动脑游戏 项	益智游戏、问题研究与解决
		博戏项	麻将、打牌
视听类	视听类	家庭式视听 项	看电视、听收音机、看 DVD、听音乐
		消费性视听 项	KTV 唱歌、看电影
休息社交 类	休闲类	美容塑身 项	泡汤、SPA、精油按摩
		休闲中心 项	游乐园、海边休闲中心
		逛街购物 项	逛街、购物、逛书店
	饮食类	饮食项	吃东西、喝咖啡、下午茶
	社交活动 类	聚会活动 项	吃饭聊天、聚餐
		宗教活动 项	上教堂
		团体活动 项	团康活动
其它类			亲子活动、做家事、打扫、睡觉

附件 7:

中学生休闲活动规划表（空白部分学生可自行设计）

年级	高一：适应高中、认识自我与规划学业				
活动背景	活动动机	活动内容	注意事项	活动利处	活动弊处
没有朋友，孤独	适应环境	社团活动，社会服务，家庭聚会，团体游戏，聊天	安全第一，把握时间	学会与人相处，增进友谊	需后续沟通
学习困难	调节精神面貌	插花，石雕，果蔬雕刻，陶艺，剪纸等	准备器材，安全第一	在实践中体验克服困难	原材料消费
年级	高二：探索世界、体验实践与发展能力				
活动背景	活动动机	活动内容	注意事项	活动利处	活动弊处
乏力、瞌睡、反应迟钝	增强体质	健美操，中长跑，各种球类运动	劳逸适度，自我保护	交友联谊，强身健体	消耗时间
视力下降	学会自我保护	听音乐，观景，步行，赏鸟，静坐等	安全第一，把握时间	丰富生活，放松身心	消耗时间
年级	高三：探索世界、体验实践与发展能力				
活动背景	活动动机	活动内容	注意事项	活动利处	活动弊处
情绪不安、厌学	丰富生活情趣	河边垂钓，完成一项手工作品，听轻音乐等	准备器材，放松为主	既增添情趣，又磨炼耐力	原材料消耗

考试焦虑	调节紧张情绪	课余下棋，享受洗澡的轻松时刻，睡足一觉	准备材料，劳逸适度	既健脑健心，又开拓智力	易生惰性

51选校网