**附件3：**

**寒假学习生活活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 2.18-2.24 | 姓名 | 徐列 |
| 主要工 作、学习和生活内容 | 1. 保持耐心，踏实做事。  这个耐心，一是指，要摆正心态，一口吃不成胖子，不要指望这几天就逆风翻盘，踏实做事最重要，心情好，生活好最重要。  二是指，要经得起外界的诱惑，看到朋友圈，短视频上各种晒过年休闲玩法，一定要保持心态平和，明白自己的最终期望。  2. 复盘成长轨迹，让量变引发质变。  我现在还没有看到成果，只因为我的量还没有到引发质变的程度。  所以我计划以后每天复盘，记录输入输出内容，所花时间等，如下面这个模板。  这次，我要牢记科学的习惯养成原理，知道习惯养成，刚开始就是很难的，需要经过一段时间的刻意练习，然后是一段时间的习惯适应期，保持期，最后才是习惯稳定期。  总之，这一次，真的不能再浪费时间了，一定要坚持住，相信养成复盘习惯，一定会受益终益。  3. 有的放矢。  我发现，我迷茫的原因，主要就是没有这个“的”。  而没有“的”的原因，是我的能力跟不上。  因为我发现我每次迷茫期，往往是在看完一本书，或者写完一篇文章后。  典型的继续输出有困难，简单输出又不知道写什么。  所以，如何做到持续输出，除了保证输入，还有一件事，给自己找“的”。  这个一定要确定下来，因为做到有“的”放矢，真的太重要。  而且以我的经验，心里有目标，想好了写什么，就不会惧怕时间太碎，因为有“的”放矢时，即使几分钟，你也能马上切换到自己要写到内容上去。  以上就是是我争对自己情况的一点想法，希望能给你一点启发， ！ | | |
| 心得感悟 | 春节文化不仅为各国人民观察和感知中国打开了一扇窗口，也搭建起心灵交流的桥梁，让更多人领悟中华文化所蕴含的价值观与智慧，凝聚“一起向未来”的信心和力量    　　机场车站，旅客纷纷踏上旅程，奔赴家乡团圆；大江南北，处处张灯结彩，丰富多彩的年俗活动烘托出年节氛围；线上线下，特色年货琳琅满目、供销两旺……癸卯兔年即将到来，神州大地洋溢着蓬勃盎然的春意，人们也在热腾腾的烟火气、扑面而来的年味里，感受着春节文化的独特魅力。  　　春节是团圆的日子，是相聚的时间。中华民族自古以来就重视家庭、重视亲情，团圆是春节不变的主题。不久前，网上有个提问：哪个瞬间让你感觉要过年了？有人回复回老家赶大集，有人留言炸丸子、炒花生、吃饺子，有人说写对联、贴窗花……回答各不相同，但与家人团圆、和亲人相聚却是背后的共同期盼。家是心灵的港湾、情感的归宿，团圆是最浓的年味。不管路程有多远，不论工作有多忙，回家过年总是每个中国人内心最朴素的期待。这是烙在我们心头的浓郁乡愁，是始终不变的亲情守望。  　　如果说团圆是春节的文化内核，那么各式各样的年俗则让春节文化更加丰富立体，进一步满足着人们的精神文化需求。贴春联、写福字、挂中国结，祈福迎祥；亲朋好友相互拜年，祝福来年诸事如意；逛庙会、猜灯谜、看非遗表演，感受优秀传统文化的魅力……每个地方的年俗不尽相同，这种丰富性共同构成了多彩的春节文化，滋养着我们的精神文化生活。  　　当然，春节文化悠久灿烂，并非一成不变。从一定程度上看，正是因为年俗不断与时俱进，传统节日才能散发持久的文化魅力。无论是从长辈手里接过压岁钱，还是在手机上分享亲人红包，讨的都是新年彩头；无论是登门拜访，还是在线拜年，送出的都是美好祝福；无论是吃上家乡的土特产，还是品尝新口味，咀嚼的都是幸福味道；无论是重传统，笔墨纸砚写春联，还是赶新潮，在博物馆里过大年，体验的都是文化风尚……时代在变，年俗也在不断变迁。这既让传统焕发出新的时代光彩，也让春节更加有滋有味，让年味一年更胜一年。  　　今天，春节文化早已走出中国，走向世界。当习俗融进现代时序、仪式浸入生活肌理，中华文化的和合之美也绽放于世界。在法国巴黎，2023年“欢乐春节”系列活动全面展开；在美国费城和纽约，“唐诗的回响”音乐会上演，展现音乐与诗歌的完美交融；在马来西亚吉隆坡市茨厂街，春节亮灯仪式将整条街红彤彤的灯笼点亮……作为中华文化的一道独特风景和鲜明标识，春节文化不仅为各国人民观察和感知中国打开了一扇窗口，也搭建起心灵交流的桥梁，让更多人领悟中华文化所蕴含的价值观与智慧，凝聚“一起向未来”的信心和力量。  　　“共欢新故岁，迎送一宵中。”春节是时令的分界，也是希望的起点。家人亲朋相聚，欢声笑语里憧憬的是生活越过越红火的美好未来；千家万户共此时，万家灯火映照的是家宁国安的祥和图景。让我们在祈岁纳福中感悟家国同心的力量，在万象更新中积蓄奋力向前的信心。我们相信，明天的中国一定会更美好，明天的世界也一定会更美好。 | | |
| 影像资料 | 视频网址：  http://banla.top/user/BenLa/video/2024.2.9/%E8%BF%87%E5%B9%B4%E8%A7%86%E9%A2%91.mp4  图片： | | |