新的学期开始了,不少学生都抱怨,一点状态都没有。老师也反映很多学生的心思还在放假中,上课时萎靡不振,昏昏欲睡,根本学不进去。

寒假是学生经过一个紧张的学期后休息调养、消除脑力疲劳、恢复体力、养精蓄锐的时间。但是,一些学生在假期里由于作息紊乱等不良的生活习惯导致出现体质下降、体重猛增的情况,到新学期开学时仍然精神萎靡不振,造成“假期综合症”。

如何帮孩子进入学习状态

刚开学的前两周时间,孩子往往很难从慵懒疯玩中快速恢复进入学习状态,有些孩子甚至对上课产生抵触情绪和恐惧心理,家长为此感到非常头疼。尤其是对于初三、高三学生来说,眼看开学不久就迎来二模考,如果状态调整不好,一旦失手,对中高考的影响不言而喻,可能还会造成心理上的恶性循环。

因此,在新学期的起跑线上,“收心”工作需要家长、老师和学生的共同重视和共同努力,才能取得最好的效果。

本刊 综合

家长:正面引导缓解紧张

有些家长看到孩子开学了仍然打不起精神来,心里非常着急,容易给孩子施加过大压力。教育专家指出,家长要主动且及时帮助孩子收“心”,有效的办法就是和孩子一起确立新学期学习目标,量化学习任务,让孩子明确寒假过后的主要任务就是学习,及时调整好心态和生物钟进入学习角色。具体来说,首先应该帮助孩子在饮食、作息等方面培养起学习阶段良好的生活习惯;其次,和孩子一起为新学期的学习进行合理规划,例如在老师的建议下,准备一些教学辅导书籍。另外很重要的一点就是,家长应该在心理上对孩子进行正面的引导,采取谈心、聊聊新学期打算等比较平缓的方式来缓解孩子的紧张情绪,避免采用直接警告或批评。对于那些表现出“新学期恐惧症”的孩子,可以用共同回忆以前的“辉煌”,来激发孩子对新的学习生活的向往和“斗志”,以期尽快进入最佳学习状态。

老师:提升兴趣抢占先机

对于老师来说,与学生交流假期生活中的各种趣闻趣事、难忘情景,是联络师生感情的有效方式;同时利用新学期刚开始的契机,引导学生谈谈新学期的一些设想,在此基础上,提出一些美好的发展愿景,让每个学生都有前进的动力。被动的、无目的的学习只能导致学生失去兴趣和动力,滋生惰性甚至厌倦感和恐惧感,兴趣是最好的老师。对于成绩一贯优秀的学生来说,可能考了第一,才会非常高兴;而对于一个一直学习不好乃至失去学习兴趣的学生来说,有时仅仅是解出了一道难题也会让他兴奋不已。这种发自内心的开心的感觉,其实就是学习的乐趣所在。只有把学习当作探索未知世界的一种乐趣,学生才会主动地去汲取各种各样的知识。

学生:领先一步重在计划

不少老师发现,有些学生刚开学学习势头就很好。在第一堂的复习课上,梳理上学期知识点时思路清晰,头脑敏捷,而且对新学期的知识点也在一定程度上有所掌握。

古语说,“预则立,不预则废”。如果我们事先做好了充分的准备,就能更加快捷地实现目标。这是古人留给我们的宝贵经验。学习更是如此。想要取得好成绩,绝非一朝一夕的事。如果不分先后顺序和轻重缓急,就会手忙脚乱、丢三落四,难以达到应有的效果。新学期来临,学生非常有必要根据自身的情况制订一个相对固定又灵活多变的学习计划,合理安排时间,提高效率,促进目标实现。

俗话说,一年之计在于春。对于学生来说,能否顺利通过开学过渡期很关键。这里需要强调的是,学生必须意识到他是“收心”的主动践行者,才会是最大的受益者。当然,学习如同战场,必须有完善的“作战计划”,坚定的必胜信心,过硬的战斗能力,强大的心理素质,充分的后勤保障,各方配合,缺一不可,才能保证取得最终的胜利。

济宁市鸿斌汽车销售有限公司
地址:济宁市车辆管理所向西888米路南 销售热线:0537-3167777
振宁店:0537-2907088 梁山店:0537-7560566 曲阜店:0537-4598999 泗水店:0537-3697999
汶上店:0537-2819988 邹城店:0537-5348066 金宇汽配城店:0537-7978322 金乡店:0537-8770789
微山店:0537-3186789 二号井店:0537-2676333