

今年暑期,专门为幼小升、小升初、初升高学生开设的衔接班报名火爆,不少家长把孩子送进了各种各样的“衔接班”,家长的目标非常明确——比其他孩子学得更早,不能输在起跑线上。但笔者发现,大部分家长似乎只关心孩子的学习成绩需要衔接,却忽视了孩子的心理更需要“衔接”。

## 快开学了—— 给孩子补上心理“衔接”这一课

文/刘冬燕(山东行知青少年发展研究中心培训部主任、二级心理咨询师)

### 新入学儿童:培养能力比学知识更重要

不知从何时起,社会上广泛流传着这样一句话:“不让孩子输在起跑线上。”在这句话的指引下,很多家长在入学前便给孩子报很多的辅导班,甚至最近网上流传一句话:“如果你的孩子在出生第二天才进行早教,就比别的孩子落后了一天。”

可实际上,在这样的教育理念之下,孩子的心理隐患却越来越多。笔者近年也接受过不少家长的求助。

6岁男孩壮壮妈:儿子从小就特别聪明,幼儿园期间就学了很多的特长,珠心算、背古诗,样样都不在话下。可没想到,入学后孩子却像变了一个人似的,上课不听讲,自顾自地玩,随心所欲,不愿参加集体活动……老师三天两头向我告状。现在,一听到手机响我就害

怕,生怕是老师又来告状了。我儿子到底是怎么了?

7岁女孩朵朵妈:女儿今年刚上一年级,学习上有些跟不上。一年级就跟不上,今后可怎么办呢?为此,我们给女儿报了好几个辅导班,希望能够尽快赶上去。可是她却不好好学,总是喊累,最近竟然跟我不愿上学了,说上学太没意思了。这才多大呀,就开始厌学了,今后可怎么办呀?

可怜天下父母心!“不让孩子输在起跑线上”无疑是父母对孩子未来幸福生活的希望和期盼。从人的生理发育和教育理论的角度出发,儿童7岁之前确实是大脑发育和学习的黄金期,所以在儿童时期重视孩子的教育不无道理,而且是很有必要的。但是,关键在于教给孩子什么,教给孩子

知识的同时,孩子的心理健康同样不容忽视。

人生是一场漫长而艰苦的马拉松,而不是百米冲刺。人为地规定让孩子上学前就学会多少汉字、会说多少英文单词、会几项特长……笔者认为,这些不是能力而只是技能,是任何一个正常的孩子上学后都可以学会的。但是,多数家长却为此费心劳力,花钱赔时间。家长累、孩子烦,彼此都心力交瘁。而在这场对决中,家长赢得的是自己的面子和虚荣,输掉的却是孩子接触大自然、自由成长的童年。好多孩子因为学前学得太多,上学后反而难以集中注意力,逐渐丧失了学习兴趣。

其实,培养孩子能力比教会孩子知识更重要。特别是对于幼小衔接的孩子来说,入小

学后能否具备自主学习的能力、良好的学习习惯和自我服务的能力以及初步的人际交往能力,是非常关键的。

如果家长在暑假忽略了这点,那么,在孩子开学前应多进行亲子活动,陪伴孩子做一些相关的游戏。良好的亲子关系也有助于培养孩子的自信心。多给孩子创造一些同伴交往机会,让孩子学习人际交往的技能,为小学同伴交往打下基础。另外,还可以让孩子参加一些感统训练或者学习能力培训,让孩子在游戏中提升学习能力,为将来的学习生活做好准备。家长如果能从思想、情感、行为上为孩子做好入学的准备,那么,孩子入学后就会感觉到小学生活是愉快、自豪、有意义的。



“平衡有术”  
系列(9)

### “没关系”少女 成功记

□蒋 硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

“我升职了。”  
“啊,恭喜!上次送的直升机摆件可以拿出来用了。”  
“哈哈,不行,再升一次才用。”  
“什么时候呢?”  
“哈哈,不急。”

这位OL入职8年,年纪也不算小了,但身材利落面容干净,笑起来有点“二”,总叫人想起韩剧里的明朗少女。她这8年里跳过两次槽,从乙方到甲方,其间还结了婚。起初有点公主病,摔打了几次不治而愈;以前喝一支藿香正气水会醉,现在一口流利红酒经,应酬中撑满全场;曾被卷入人事纷争充当羔羊,也曾被构陷险些沾上无稽绯闻,都熬过去了;至于被上司抢功劳、被同事告黑状、被客户拒、被媒体骂等等,“那都不算事儿”。经过了这些的她,继续绽放有点“二”的笑容,活生生印证着“爱笑的女孩运气不会太差”。

说来她供职的企业,等级森严,职位序列漫长,眼下这职位算不上多大的成功。真正值得关注的成功,其实是心理的持续成长。曾经也是心理咨询来访者的她,现在俨然已能充当自己的咨询师,无论洞察力、看人看事的观点还是协调关系的能力、应对变化的能力,都超出“同期生”一大截,正是这样,她才“不急”,有信心在这条漫长职场路上继续走下去,不,走上去。这个专栏开篇不就说过吗?掌握了平衡的诀窍,走钢丝也能变成享受,而要在职场之路上走得步步精彩,更需要一颗坚定的心。

我问:“你的诀窍是什么?”  
她说:“没关系”。

这答案别开生面。不是努力平衡各种关系吗,怎么会“没关系”?

而她的分享是这样的:

1、过于复杂的人际关系,等于“没关系”。因为与其花费时间忧虑权衡,上下摸不清左右不讨好,不如忽略。就事论事,心底无私,反而容易被接受。

2、上司、同事、客户,与作为个人的我没关系,什么赞、黑、支持或打压,针对的都是我的职业角色,并不涉及我的个人情感或者尊严。

3、记住每个人都与我没关系,没有人命中注定要照顾我、提携我,也没有人人生来就是为了欺负我、阻碍我,这样就不会抱有多余的期待,也不会怀有虚无的敌意,不会无谓失望,不会过分紧张。

4、别人和我看法不同、做法不同、价值观不同,没关系,多样才是现实。

5、做不到完美没关系,还有下一次。

6、等一等没关系,耐心会换来一切。

7、既然知道一切没关系,就微笑吧!

每个人都有自己成长的方式,但每个成功故事里,都有一些共性的积极要素,以上就是。一句“没关系”,将平衡之术描述得举重若轻,但要说出这么一句,得经过多少次职场跌宕,多少次内心摇摆,个中滋味,甘苦自知。而未来,并不在过去的延长线上,我们不知道自己还将经历什么,获得什么。越是未知的一切,越值得期待。心理辅导的长远目标,是让每个人都能培养出“自助”能力,像这篇文章里的“没关系”少女一样,拥有理性、宽容的人生哲学,自我关怀,自我指导,直至自我接受。祝福每位优秀的OL,都抱着一颗健康、美好的心,坚韧前行,走向属于你的远方。



### “小升初”学生:“小红花、小红旗”成了低水平学习动机

孩子进入初中,也就意味着他们已经或即将进入青春发育期。这是一个人从幼稚走向成熟,从依赖走向独立、从家庭走向社会并逐步适应社会的重要阶段。

伴随着新的学习阶段的来临,学生的生理和心理都会发生一系列的变化。身体发育进入第二高峰期,新陈代谢快,性心理开始萌芽,心理发育呈半成熟、半幼稚状态,接受新事物快,但是辨别是非、美丑、善恶的能力还有限,会出现早恋、易躁、易怒等情况。从小学到中学,生活和学习突然变得紧张,相当一部分孩子

没有充分的心理准备,面对突如其来的困难和挫折,出现了种种适应性问题。作为家长,怎样帮助孩子尽快适应中学生活,克服入学适应不良呢?

在这期间,父母要多些宽容和体谅,不要一味地责骂和训斥,多给他们一些安慰,多倾听孩子的观点和想法,帮助他们分析原因,走出心理成长的误区。

1.帮助孩子正确认识自己。

到了重点中学或较好的普通中学后,要有当中等生甚至后进生的准备,即使在小学是优秀生,在新的班级里也有可能成为“后进生”的一员。

家长要让孩子对自己有一个重新认识。

2.帮助孩子调整学习动机,制定学习计划。

我们知道,小学生学习动机往往靠老师和家长调动,给予小红花、小红旗就可以努力一阵子,这是低水平的学习动机。到了初中再靠小红花已经不起作用了,家长需要引导孩子将学习动机与远大理想目标相联系,这样才会使孩子更持久更努力地进行学习。利用暑假期间,和孩子一起制定新学期的学习计划。在制定计划时,应当从孩子的实际出发,目标不能过高或过低,过高则

不能坚持下去,容易半途而废,过低则松松散散,反而会消磨孩子的意志和兴趣。

3.让孩子学会自理、自立。

小学生绝大多数都在家附近上学,由父母家人照顾生活起居,自己不用考虑生活问题。而升入初中后,有部分同学要在学校住宿,需要自己料理生活起居。自理能力强的孩子,适应能力也会比较强,但自理能力差的学生往往会出现适应困难。因此,暑假期间家长要有意识地锻炼孩子的自理能力。让孩子学习洗衣服、做家务等,多鼓励孩子勇于锻炼自己。

### “初升高”学生:别忽视高翘尾巴垂落下来的心理落差

紧张的中考结束后,许多学生如获大赦。有关心理专家指出,从往年看,考生在经历几个月的紧张迎考之后,各种心理需求在考后一段时间会出现“井喷”现象,加上家长也由考前的严格监管变为宽容放纵,考生很多潜伏的心理危机就容易出现。如不及时调整,对考生身心健康会带来不利,此时的心理调适与考前同样重要。

一位学生在《高一回眸》作文中写道:在从小学、初中一路杀过来的岁月中,谁没担过“一官半职”?想想自己在初中时是多么风光,何等“有作为”!一班

之长,差不多每天都要站起来向全班发号施令。然而,上了高中,我什么都不是,居然连小组长也没捞到一个……不知不觉中,一切都由“主动”变为“被动”,学习成绩也一落千丈,以前高高翘起的尾巴从此垂落下来了。

这种心理落差,对于新高一的学生非常普遍。因为高一学生都通过选拔考试进入一个新的学校,大家的水平差不多。升入高中,原先遥遥领先的成绩优势也许不复存在,因此要特别注意产生的心理落差,将来的学习中,胜出的更多是心理素质好、自我认识清楚者。

1.正确地认识自己,定位自己,评价自己。不妨在暑假期间,认真总结自己的优势、劣势,给自己下一步的学习做一个规划。

2.报一个有品质的夏令营是不错的选择。根据自己的经济条件,选择去国外的夏令营或国内的夏令营都可以。在同伴的互动中,能更好地融入集体生活,对培养自己的团队合作精神和精神情商都非常有帮助。

3.学习一些感兴趣的技能。比如游泳、跆拳道、下围棋、学琴、唱歌、画画、烹饪等。学习一些技能不仅会给自己枯燥的学习生活增加乐趣,调节繁重的

学习压力,让人生变得更丰满更快乐,而且会让自己很有成就感、价值感。

4.假期“充电”。放松游玩的同时也要适当为自己充电,可以找高中的学哥学姐,提前了解一下高中生活,让自己尽快步入高中的学习生活轨道。同时,借一些高中教材,提前进行一下预习,为将来的学习做好准备。

暑假是属于孩子的一个节日,预示着告别了过去,开始了一个新的起点。做好心理调适,用心享受这个假期,在对新学期的期待中过得充实而有意义。

### 心理咨询热线预告

话题:如何做好留守儿童家庭的心理引导和关爱

专家:崔朝鸣(山东润心心理咨询研究中心主任、首席心理咨询师,齐鲁晚报“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

时间:8月19日

上午9:30-11:00

免费咨询热线:9670612