

“神兽”即将归笼 这份“收心指南”值得一看



寒假生活接近尾声，开学的日子越来越近。每当新学期开始，总有一些学生无法及时进入学习状态，上课时要么走神、要么打瞌睡、要么交头接耳……这主要是因为开学前的收心工作没有做好，孩子在身心上都没有调整好。为了积极应对“开学综合征”，让孩子们从“寒假模式”顺利切换到“上学模式”，以最佳状态投入到新学期的学习和生活中，这份“收心指南”值得一看。

□本报记者 赵春晖

学生篇

家长篇

与孩子一起回顾假期生活

家长可以和孩子一起通过“倒带”的方式将假期生活回顾一遍，对照假期计划，查看哪些已经完成、哪些尚未完成。和孩子一起分享收获和遗憾（读书、休闲、娱乐、交往等方面），并总结经验或分析原因。这种“复盘”式的总结，会有更多收获。

帮助孩子收心，回归日常状态

假期中的孩子，心态通常较为松弛，而开学后相对紧张，两种状态的转换往往需要一段时间。

对此，建议家长不要操之过急，应循序渐进地帮助孩子把心收回来，以免给孩子造成较大的心理负担。在此阶段，家长应尽量少安排大型活动，让孩子的心慢慢沉静下来。

检查作业完成情况，查漏补缺

提醒孩子检查作业的完成情况，还有哪些未完成，尚有时间予以完成。不少孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚，熬夜赶作业。因此，建议家长和孩子一起合理规划开学前期的这段时间，及时查漏补缺，高质量完成假期作业。

引导孩子调整生物钟

很多孩子在假期形成了晚睡、晚起的不良生活习惯，如果不提前调整，开学之初孩子就会出现注意力不集中、精神不佳的情况，影响学习。

临近开学，家长可以和孩子制订一个和学校生活接近的作息时间表，按照平日上学的时间起居、学习、运动，规律生活，以更好地适应新学期的学习。

与孩子一起制订学习计划

家长和孩子可以一起展望未来，提前规划，例如新学期要提高哪几门功课的成绩，目标是什么，是否学一门新特长等。

帮助孩子制订学习计划、树立目标，不仅可以让孩子更好地进入学习状态，明确学习方

向，也能帮助孩子消除盲目感。

鼓励孩子联系老师、同学

经过一个长假的分离，同学们之间可能会变得生分，鼓励孩子提前联系同学和老师，互相分享寒假见闻和新鲜事，相互关心，相互表达彼此的想念和对新学期的期待，不仅能增进同学、师生之间的感情，也有利于培养孩子的人际交往能力。

带孩子逛逛图书馆或书店

开学前，家长可以结合新学期计划，陪孩子去图书馆、书店等感受浓浓的书香，也可查阅和购买一些孩子喜欢的书籍资料，培养孩子读书的兴趣，为新学期做准备。

引导孩子进行适度的复习和预习

经过一个寒假，孩子可能对上学期的一些知识有所遗忘，不妨抽空回顾一下主要知识点。同时，提前浏览新学期的教材，适当进行预习，有利于实现新旧知识的顺畅衔接。

这里需要提醒家长的是，孩子提前预习新知识要适度，不建议提前把新知识学一遍，这样容易使孩子在正式学习时丧失新鲜感和兴趣。

读懂孩子情绪

由于某些特殊经历和感受，有些孩子可能对上学感到“焦虑”甚至产生“恐惧”，家长要做好沟通和引导工作，理解孩子产生的这些消极情绪，分析原因，给予积极鼓励和有针对性的措施。

加强体育锻炼，适当减少娱乐时间

让孩子动起来，不仅能够锻炼身体，而且有利于收心。

应保证孩子的运动量，每天出去走一走、跑跑步、打打球，多呼吸新鲜空气，以最佳的身体状态和最饱满的精神迎接新学期；合理安排孩子的娱乐时间，适当控制孩子玩手机、看电视的时间，避免孩子沉迷网络和游戏。

良好的习惯是孩子的资本，会不断地增值，而人的一生就在享受着它的利息。新学期即将开启，孩子们可以在开学前这段时间养成八个好习惯：

阅读的习惯

读中外名著或伟人传记，与高层次的思想对话，对孩子的学习有好处。孩子的可塑性较强，“与大师为伍”“与伟人为伍”的时候，会受到潜移默化的影响，终生受益。

写作的习惯

养成写日记的好习惯，日记篇幅可长可短。通过日记不仅可以提高写作能力，还可以看出一个人有没有思想，有没有一以贯之的品质。

制订计划的习惯

凡事预则立，不预则废。自身计划性不强，让他人推着走，就很难取得理想的成绩，而优秀的学生都明白自己想要干什么。

预习的习惯

提前预习课本，是培养孩子自主学习能力、提高听课效率的途径。提前预习课本，研究新知识的重点和难点，带着问题上课，才更有针对性，学习才会事半功倍。

制订小目标的习惯

大的目标短时间无法实现，就制订小目标。比如难题不会做，就从适合自己的、简单的题目逐一突破。

自己留作业的习惯

对于高年级的学生来说，老师留的作业不一定适合每一位学生，可以和老师商量留一些适合自己的课后作业，做到脚踏实地、学有所得。

整理错题的习惯

每次考试之后，应及时整理错题，找到同类题型、同等难度的知识点进行复习、总结，举一反三。

筛选资料的习惯

让孩子学会根据自身实际，选择合适的学习资料。