

开学在即如何让孩子调整好生物钟 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/250/2021_2022__E5_BC_80_E5_AD_A6_E5_9C_A8_E5_c64_250925.htm

离开学还剩几天，暑假作业却才完成了不到1 / 4；明明休息了大半个暑假，却依然哈欠连天……暑假接近尾声，很多学生身上已经出现了焦虑、疲劳等状况。经过一个暑假的调整，为什么学生们的状态反而变糟糕了？刚走进苗苗的家，张老师就被眼前的一幕吓了一跳：书桌上横七竖八地摆满了暑假作业本，铅笔、课本丢了一地，眼圈发黑的苗苗正在埋头写字。随手翻几本苗苗的作业，大部分还是空白的。不是在狂赶作业，就是在疯狂玩耍，暑假正在上演“最后的疯狂”。张老师说，班上还有几个学生早在几个星期前就把所有的作业都做完了，所以这几天正在享受暑假最后的狂欢。“这些学生的精神状态同样也很糟糕，而且他们的家长对此也很纵容，觉得反正暑假没几天了，就让孩子玩个够吧，但事实上，这类孩子的精神状态比狂赶作业者更糟糕。”“生活状态的突然改变，很容易引起焦虑，这种现象在成绩不太好的学生身上更明显。

”心理学专家认为，“暑假和开学后生活状态的巨大差别，会让学生们在生理和心理上难以接受。暑假的松弛状态会使他们产生留恋，而对开学后的紧张学习产生害怕心理。”“孩子放暑假，我也等于放假，不用做早饭，也不用送他去学校，但现在快开学了，这种好日子也差不多到头了。”患上“开学综合征”的不仅仅是学生，不少家长也被“传染”了。有关教育专家建议：首先要让学生逐渐从假期的懒散中走出来。家里可以放一个开学倒计时牌，或者模仿学校的作息

时间安排暑假最后几天的生活，这样可以帮助他们调整好生物钟，顺利完成从暑假到开学的过渡。其次，家长在开学的前几天要多跟孩子聊聊学校的事情，比如学校最有意思的活动，孩子最要好的朋友、最喜欢的老师和课程等，可以帮助孩子摆脱不想上学的念头，开心地回学校上课。此外，家长要“适当放手”，没必要事无巨细地帮孩子打理一切，应该让他们学会自己照顾自己，这样既能培养孩子的能力，同时也给自己留出调整和放松的时间。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com