

中小學生新學期入學“準備時”：你準備好了嗎 PDF轉換可能丟失圖片或格式，建議閱讀原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/250/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_c64\\_250926.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/250/2021_2022__E4_B8_AD_E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_c64_250926.htm)

新的校園美不美麗？新的教師夠不夠好？新的同學好不好相處？開學的鈴聲即將響起，大批幼兒園大班孩子、小學畢業生、初中畢業生即將邁入新一級的求學階段。學生、家長們都不免有幾分緊張和擔憂，生怕無法適應新環境。其實，只要提前有一個“準備期”，就可大大降低不適應新環境的幾率。為此，晨報特意採訪了上海小學校長方振玉、華育中學教導主任袁渝榮、復旦附中校長謝應平，請他們給新生們設計一個“準備期”的具體方案，讓新生們能夠以最快的速度融入新環境。

[從幼兒園走向小學] 調好生物鐘、培養獨立生活能力

準備一：提前調好生物鐘

一進小學，學生們最不習慣的就是午睡時間少了。儘管一些小學讓學生中午趴在課桌上休息20分鐘，但這顯然沒有幼兒園午睡時間來得長而愜意。在開學前，家長要幫子女提前調整好生物鐘，每天早上6：30起床，中午去掉午睡時間，晚上20：30就該早早就寢，保證每天有10小時的充足睡眠時間。提前將生物鐘調好，這將讓小學一年級新生輕輕鬆鬆適應學校的學習生活節奏。

準備二：多跟同齡人相處，找同學感覺

小學一年級新生還會遇到一個與同學相處的問題。幼兒園里，大家都是玩伴，團團圍坐在一起；小學里則是同學，和同桌共享一張課桌；角色並不一樣。暑假里，有不少小學會安排學生參觀校園，與新同學見面；家長一定要鼓勵學生參與，不要錯過這樣的机会。另外，家長也要有意識地讓子女與同齡伙伴一起活動，比如帶著他們去社區會所，和

小区里的同龄伙伴多接触、多玩；也可以创造机会让子女与亲戚朋友家的同龄孩子多亲近。

**准备三：培养独立生活能力**

由于小学的生活环境跟幼儿园不同，在学生们参观小学校园时，家长们也要鼓励子女在校园里到处走走，认识校园、教室、操场、厕所、教师办公室等地方，这样他们在进小学后能够很快地找到自己想去的地点。此外，家长要锻炼学生自己整理自己的学习用品。每天可以模拟练习，让子女按照课表整理书包，并把铅笔等学习用品、喝水的杯子和餐布等一齐放进书包。家长们要注意，不要让玩具、零食陪着学生上学，这会影响他们正常的学习生活情况。由于一年级新生年龄太小，一般不建议他们住宿，但如果家长有需求，家长们也要衡量一下，子女是否有心脏病、哮喘等慢性疾病及梦游、尿床等不利住宿生活的习惯，离开父母住宿在校是否会感觉不适应。

**准备四：按下“我是小学生”心理按钮**

很多家长都忙着在暑期让子女提前认识几百个甚至上千个汉字、做两位数、三位数加减法等数学题，其实根本没必要超前加压，更关键的是让学生做好心理准备，提前适应“我是小学生”这个心理角色。家长们不妨可以告诉子女：上课时候教师说话学生要认真听，有不懂的要问，懂的就要举手说，一点点将“我是小学生”这个概念渗透进子女心田。

[从小学步入初中]

**适应课程变化、学会支配自由时间**

**准备一：重新寻找自己**

从小学到初中，学生进入一个新的群体，每个学生都要有心理准备，学会重新寻找自己的位置。毕竟初中强手如云，很多在小学里担任大队长的学生，在初中里可能只是课代表。这就要求学生在暑期里先做好这样的心理准备，明白山外青山楼外楼，应对可能会出现的位置变化。

**准备二：适应变**

化很大的课程小学的科目没有初中多，考试、考察量也没有初中大，这就要求学生提前做好准备，学会自主学习、独立思考，养成良好的学习习惯。初中里除了语数外等主课外，还有对计算机、科学、地理等课程进行检查，学生们要在暑期里提前调整松散的心态，养成认真独立学习的习惯，避免开学后对初中学业产生适应不良的情况。

**准备三：学会支配自由时间**初中的管理方式跟小学不同，教师不再对学生管头管脚，学生也多了可以自由支配的时间。学生有自修课，中午的自修时间长，课外活动又多，这就要求学生会合理安排时间，一一妥善处理好做作业与个人兴趣如看课外书、练琴、打篮球的关系，轻松快乐地过好每一天。

**准备四：学会宽容、理解、包容**对新初一学生，尤其是要住宿的新生来说，要学会与人相处的好方法。学生们首先要学会宽容别人，这是第一步，然后理解别人，再去包容别人。此外，学生要学会自己管理自己，做一些力所能及的家务活，这样才能够更好地适应初中的住宿生活。

**[从初中踏进高中] 归零法自我定位，学会自立自强**

**准备一：用归零法重新定位**经过中考的筛选，往往有不少优秀学生云集在高中。一些在初中成绩非常优秀的学生，可能在新的学校里表现并不突出，甚至还会戴上“差生”的帽子，这会导致不少学生产生极大的心理落差，使他们无法在新的环境展现最佳状态。所以，在暑期里，新高一学生要学会给使用归零法重新进行自我定位。因为初中再辉煌的成绩都只代表了学生们过去的表现，学生们要放下过去的荣耀和失败，根据从小的习惯、基础、环境，在一个新的群体中重新进行自我定位，认清自己，也认清他人。

**准备二：积极主动沟通，学会宽容与认同**进入高中，面对

一群新的同学和教师，学生们要学会与他们相处融洽，尽快融入新环境，这对住宿的高中生来说更是非常重要。在新的环境里，高中生们要积极主动与教师、同学沟通，大家要宽容一些，学会互相认同。良好的人际关系，可以让新高一学生在高中阶段过得更顺心。

准备三：自立自强，学会规划、安排时间在义务教育阶段，不少学生深受教师、家长影响；进入高中后，学生们要学会自立自强；尤其是住宿生。离开父母，新高一住宿生们要在暑期里学着叠被子、洗碗、洗衣服等家务，最重要的就是要学会规划、安排好自己的时间，从起床到就寝，一天什么时间段该做什么都应该安排妥当。

很多新高一学生在暑期着急地学习高一知识，这里提醒他们，开学前可以先粗略地浏览一下高一可能学到的新知识，准备些学习用品，但不要随意购买教辅书。

[特殊地带]“名额分配法”学生特殊准备：相信自己，稳扎稳打逐步前进

今年，有一些普通初中的学生，通过“名额分配法”进入市、区实验性、示范性学校。从客观上来说，他们与其他高一新生相比有一段不小的差距，他们应该看清自己的学习薄弱环节，提前做好艰苦奋斗的准备。在暑期末，他们应该早早做好学习计划，复习初中的知识，预习高中的知识，尽可能缩小与其他学生的差距。尽管存在差距，但这些学生一定要对自己有足够的自信。有那么好的环境，那么好的机会，一定要相信自己能够跟上去，能够超越自我有更好的发展。但这里也提醒这些学生不要产生焦躁情绪，要一步一个脚印，从咬住大部队开始一点点逐步往前赶。

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](http://www.100test.com)