

专家支招：快开学了如何把心“收”回来 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\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_94\\_AF\\_E6\\_c64\\_250927.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/250/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_94_AF_E6_c64_250927.htm) 快乐的假期快要结束了，新的学期即将开始。孩子们这个暑期是怎么过的？假期生活方式对新学期的学习会有什么影响？对此名师们又有哪些好的建议呢？有这样一则故事，说的是大西洋岸有一个农场主总是不断地招聘工人，可很少有人愿意到他的农场工作，因为大西洋的风暴总是将沿海的庄稼摧残殆尽。直到有一天，一个中年人前来应聘，农场主问他：你会是一个好帮手吗？应聘者的回答胸有成竹，看样子，他是有备而来的。果然，不久之后的一个晚上，风暴又来了，而这位工人却在这个刮着暴风雨的晚上安稳入睡。农场主很着急，强压住火气准备一人应付这场暴风雨，但令他吃惊的是，农场所有的一切都安排得井然有序，自然是那位工人的功劳，他之所以睡得那么沉稳，是因为他已经为暴风雨的来临做好了防备。今天，和同学们分享这个故事，就是想告诉大家：新学期即将来临，做好准备，做好规划，才可以赢得一切。面对新学期，经报学院已经为广大学子量身定制全套精品课程，数十位名师齐聚经报，以科学的学习理念为你新学期的学业保驾护航，更为你继续远行储备更多粮草。积极心态是良方 我们拨通了几位家长的电话发现，多数学生假期过得挺不错，既有轻松快乐的活动，又安排了适当的学习，一个暑假下来，身心愉快，收获不小。有的孩子假期中还学做各种家务，参加社会实践活动。家长的教育观念也在发生变化，从单纯关注孩子的学习，到更多关注孩子的成长。有的支持孩子去学习

武术散打，有的外出旅游，参加野外生存训练，利用假期加强孩子的意志和人格培养，补上成长、做人这一课。学习上也不再盲目要求孩子苦学恶补，开始更加慎重地选择学习平台，追求最佳学习效果。谈到新学期的准备工作，“名师之旅”的助学教师强调：学习中获得的不应仅仅是单纯的书本知识，更多的是人生信念和积极向上的人生态度。在经报学院的讲台上，教师注重的是求知与励志，让学生热爱学习，渴望学习，这就是最佳的心理准备。积极主动的学习态度是最好的学习良方。

生物钟乱了怎么办？由于孩子平日去学校早出晚归，读书辛苦，一到假期，要补足孩子以往的睡眠不足，父母往往对孩子假期睡懒觉眼开眼闭，不闻不问。在被访问的一些家庭中，发现早上10点起床的孩子不在少数。有的是看碟片、打游戏直到深夜甚至凌晨。有一个三年级的孩子，晚上11时还在看动画片，一个暑假下来，这个孩子就养成一个不良习惯，不到12点他无法入睡。缺乏管理的作息确实让一些孩子松了神，懒了身，乱了生物钟。眼看开学在即，若再不调整，紧张的学习生活就会不适应。孩子上课会打瞌睡哈欠连天，注意力难以集中，听课效果差，进而学习成绩也会明显下降。名师建议：在开学前一周，一定要把这个“非常时期”的生物钟调整过来。为保证晚上能早早入睡，你说什么也要在调整这天比平时提早一小时起床，刻意地减少睡眠时间，白天一疲劳，到晚上就容易入睡了。以此恢复正常的生物钟。此外，注意在睡觉前不要喝浓茶、咖啡。如用热水泡15分钟脚，也能帮助入睡。

心玩散了怎么办？暑假已接近尾声，但有个别孩子还处在疯玩状态：终日沉湎在游戏、卡通世界和聊天室里，似乎怎么玩也玩不够，有的甚至

连作业都未完成。不少学校一开学就要按惯例对学生来一次摸底考试，为让孩子一开学就能有一个好成绩，在班里占据领先地位，父母便开始为孩子跑书城、买参考习题，要求孩子提早进入状态。然而，孩子未必能理解父母的良苦用心，心没收回来，怎能情愿学习呢？为此，名师提示您，要收住孩子的心，可从以下方面做起：先从整理书包开始，第一，检查自己暑假作业的情况，把没有做完的功课完成。第二，利用一周时间复习上学期的要点。一个假期，可能对上学期知识有所遗忘，因此不妨看一看目录、框架、牵涉哪些知识、有没有已经生疏的词汇、公式、名称，再回顾一下每一单元、每一课的知识要点，起到“温故而知新”的作用。另外，名师们还提醒广大家长：随着开学的日子一天天接近，有厌学情绪、学习焦虑情绪、学校恐惧情绪的孩子会出现烦躁不安、情绪低落、寡言少语的状态，家长要多加注意。可以和孩子做一次亲切的交谈。让孩子向你倾诉衷肠，道出心中的不快。对厌学和有学校恐惧情绪的孩子可与他回忆过去曾有过的学习趣事；对焦虑的孩子启发他找找自己学习的优势与过去成功的经历。这样的交谈往往能减轻压力，增强自信，从而起到积极的心理暗示作用，为开学以后的学习生活提供支持。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)