

专家指点：中学生“十一”长假如何过 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/467/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8C\\_87\\_E7\\_c67\\_467288.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E7_c67_467288.htm)

开学一个月了，不少初中、高中新生在经历了乍到新环境、认识新同学的新鲜、紧张和不安之后，不少家长也在关注他们入学一个月来的体验。遇到哪些困难，又有哪些感受？该如何克服？接下去的“十一”长假又该如何利用？本期，我们请来福建省心理咨询师专业委员会会员、泉州市心理卫生学会心理咨询站站长徐雪娜给大家指点迷津。多数学生处在“观望”之中“开学一个月，学生开始适应新生活，在过程中体验到的各种情绪也开始有所表现。”徐雪娜老师告诉记者。“我想试一下，但好像又不知道该怎么去做。”无论是初中生还是高中生，不少学生心中都有着类似的焦虑，那种既期待又不安的心态让他们想尝试想表现自己却又放不开手脚。徐老师告诉记者，对于初高中新生来说，那种在经过短暂一两星期熟悉后很快就融入新生活，开始积极主动表现自己的学生相对而言还是少数的；大多数学生在开学一个月后更多的是抱着一种尝试性的观望态度。小部分学生“游离”在状态外 在一些民办学校，不少来自晋江、石狮等周边县市区的学生，是由于父母缴纳了高额学费才进来的，一些学生抱着“在哪里读都一样，都有老爸老妈搞定”、“反正是老爸老妈让我来的，又不是我自己想要来的”的念头，对新环境、新同学都视若无物。徐老师表示，这些学生又多为住校生，离开了父母的“包办”，独生子女骄纵自我的个性，让他们在新学校里或者郁郁寡欢，或者因为一些琐事很容易与同学、舍友发生争执

。个别学生甚至因为一点小事就产生“没意思”的念头，游离在状态之外。而对初中、高中不同阶段的新生来说，在一个月校园生活里，他们在度过了最初的新奇、观望、焦虑后，因为年级、年龄的不同，彼此在开学一个月生活中的困惑和烦恼也不尽相同，他们也开始面临自己初、高中生活的第一道坎：面前的困难如何摆平？初中：学会管自己，合理分配时间“初中比小学更好玩，也更难。”刚升上初一的小林觉得初中有好多小学没有的课程，虽然一下子多了历史、地理等多门课程，但好多东西都是头一回知道，感觉还是蛮新鲜的，比小学有意思多了。但一下子这么多的课程压下来，小林应对起来手忙脚乱，常常还得家长提醒才不会因为玩过头了而漏做了作业或者忘了带课本。对此，徐老师表示，初中新生一来年纪小，又刚从小学升上来，孩子心性还比较浓厚。在一个月的新生活中，他们对初中还抱着较浓的新鲜感和憧憬，对接下去的初中生活有着期待。但同样刚升入初中，大多数学生仍按小学的作息学习方法来应对初中生活，缺乏自我管理，也不懂得合理分配学习时间。比如生活上，有的学生第一次住校，没有父母在一旁帮忙，就指手画脚地要求别人帮自己；而缺少父母监督，又缺乏足够的自制力，有的学生开始放纵自己，沉迷于网络、游戏中。在学习上，有的学生边做作业边玩或是玩够了再做作业，再比如背单词时仍然像小学那样一个字一个字念下来，不懂得多动脑、多动口、多动手，手、脑、口等多种感官一起运用，边看边写边念以提高效率。结果很容易就出现作业漏做、孩子记忆不好、很容易疲惫等学习效率不高的现象。建议：初中新生要客观认识自己，要知道自己现在已经不是小学生了，而且初中

是打基础的阶段，功课内容和难度都远超过小学，收起轻视、大意的心态，给自己定个目标，再定好日常学习时间计划表，在规定的时间内完成预定的学习任务，从一开始就养成良好的学习习惯。另外，初中新生们要尽快适应集体生活，尤其是住宿生。有的学生习惯了自我中心，对自己和对别人的要求不一样的，宽以律己，严以待人，很容易就造成矛盾。建议住宿生们要学会换位思考，不要老是用自己的眼光去评价他人，试着去明白每一个人都是独立的，有自己的想法和看法。同时在集体生活中学会主动沟通，主动寻求帮助，有问题要在沟通中解决。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)