

教育培训

齐鲁晚报 Educational training



“怎么办?现在已经开学了,我现在吃不香睡不好,浑身提不起劲。”有学生在网上不停地抱怨。随着新学期的到来,不少学生和家长也开始变得不安起来,对于即将到来的学校生活,很多学生都产生了很多心理问题和不良的生活习惯。如何克服学生的“开学综合征”?

【症状一】

面对新学期的到来无所适从

很快就要开学了,很多学生却一点也开心不起来。“好怕啊,想想即将要到来的开学就觉得恐怖。”有学生在网络上写道:“恐怖”、“不知所措”、“紧张”等字眼频频出现。原来一些即将开始一年级或者是初一、高一新生的学生。对于他们来说,对于新的学习环境的认识完全是张白纸,所以既紧张又有些害怕。

支招:新学期不妨制订新计划

每年9月份,对即将开始的一年级小学生是最陌生的。对此,建议面对即将到来的新学期,每个学生都应该为自己制订一个新计划,特别是对于即将升入小学一年级的同学来说,到了全新的环境,一切都要从头来过。这个计划可以分为两个部分,一个是长期计划,一个是短期计划,内容不仅包括学习,还要包括个人兴趣等,能力提升方面,让自己对新学期产生新的期待和希望。此外,新生如果迟迟结交不到新朋友,会使学生感到很孤独,产生种种不良心理。因此,帮助孩子处理好生活中重要的人际交往,也是一个重要课题。

新生开学遭遇 “开学综合征”

家长要学会帮助孩子调节

【症状二】

黑白颠倒的紊乱作息时间

这个暑假,一部分学生玩得非常开心,除和家人外出旅游,平时在家里每天晚上不是看电视就是打游戏,过着黑白颠倒的日子,成了标准的“夜猫子”,距离开学还有几天,很多家长这开始紧张起来,“这样的状态,去上课肯定就是去睡觉的,怎么办?”。在暑假的最后期限,有些孩子似乎很想抓住“黑暗前的最后一丝曙光”,甚至开始了夜以继日地读闲书,看电影、打游戏。

支招:需要调整作息

这种状况如果不改变,孩子的心理会一直处于“放假”的状态,开学后就很难适应正常的学习生活。因此,家长需要及时纠正孩子的作息,比如在开学前帮助孩子进行适当地调整和计划,模拟一下正常的学习生活,让放松的假期和紧张的学习生活“顺利接轨”。此外,家长也可以跟孩子一起上街选购书包、文具或者书本,让这些“有形”的物品激发孩子对于新学期的期待。

【症状三】

恐惧开学,出现习惯性发烧

最近,有网友表示自己的女儿经常发烧,起还以为是她体质不好,可是吃了退烧

药却怎么也不起作用。不知道怎么回事,整个暑假都好好的,一到开学就突然生病。前几天,她带着女儿去看医生,医生说优优患上了开学焦虑症。原来,在经过医生反复询问才知道,随着开学的临近,女儿心理压力也越来越大。以前只有自己一发烧,就可以不用去幼儿园,也正是出于这种主观上的想法,使得优优有了习惯性发烧的症状。

支招:不妨多想想学校里的快乐

出现这种情况,建议大家用心暗示来克服开学恐惧症,要知道孩子的这种恐惧大多是自己想出来的,与其把自己困在这种恐惧中,不妨想想校园里快乐的事情,用快乐代替恐惧。孩子可以想想,一开学就可以脱离爸妈的管制了,能够自己合理地安排时间。或者可以跟同学一起玩,因为暑假里大多数孩子只能在网上交流,而开学了就能和同学玩到一起,那样的日子真的很美好。其实只要细细回味,校园里的欢乐还是有很多的。

其实,无论是小学生还是中学生,大多数都或多或少地存在“开学综合征”现象,主要是因为他们自身的心理调节能力还不强。要解决学生的“开学综合征”,家长和学生要共同配合。家长应在开学前更关注孩子,提醒孩子及时完成暑期作业,也可以借助帮助孩子检查作业,多与孩子沟通,谈谈对新学期的打算。另外,家长还可和孩子一起准备学习用品,让孩子尽早体会到开学的氛围。与此同时,学生的自我调节也很重要,他们应该减少玩耍的时间,多温习功课,为新学期的开始做好充分准备。

——《现代快报》

如何适应大学生活 专家学者帮你解读

临近秋季开学,大学新生们正整装行囊、放飞理想。如何尽快适应大学学习生活,除了物质上的准备,还需要做好相关心理调适,在近日举办的第九届亚洲社会心理学大会期间,几位国内心理学界的知名专家解读了如何去适应大学生活。

尽快走出学业迷茫

据北师大心理学学院院长许燕介绍,准备进入大学的新生一般不了解基础教育与高等教育学习方式有着质的区别,入校后有可能出现诸多的不适应。大学强调学习动机和主动性,老师只是对难点、重点、国际前沿和实践应用等进行引导,不再照本宣科,课堂教学中有60%的是课本之外的知识。学生应带着批判性的眼光,创新的思维去汲取知识,去发现尚需求解的未知。在许多重点高校,由于“尖子碰尖子”,过去的一些优秀学生的成绩排位会产生巨大落差,部分新生因学习成绩下降而引发自卑、悲观,甚至出现逃课、退学等现象。这是大学新生进校普遍需要接受的心理考验。

学会克服生活自卑

许燕说,每年送孩子进入新学校时,许多家长的眼光,不是聚焦在学校可以学到什么,学科优势是什么等方面,而是体现在对住宿条件、生活环境的重视。这种

对生活条件引导的失误,使学生在来到地处大城市的学校后,对物质生活的重视高于对学习知识的重视,发生关注视点的错位。特别是一些农村孩子初到大城市,进入与家庭生活环境截然不同的大学校园后,巨大的条件反差会让他们行为和心理上产生强烈的不适应。比如,有的学生不会使用“一卡通”,也不好意思问,只好自我封闭。有的同学因家庭贫困,内心敏感且缺乏自立自强的行动,不愿意接受学校和同学的帮助,从而导致心理贫困。

理智面对恋爱情感

近年来,大学校园谈恋爱早已成为时尚,并发生着本质的变化,“毕业即分手”的现象是屡见不鲜、见惯不怪。对此,百合网曾做过的网络调查显示,目前,90后比80后的婚恋观更现实,而且5年一个周期在递增。也就是说,现实性与出生年代成反比。校园恋爱大多为解脱寂寞而选择的开心生活方式,是否需要父母认同也是随着年龄的降低而降低。这表示,他们对选择谈恋爱的态度更加趋于实用。尽管大学谈恋爱逐步被社会接受,但也面临着各种因心理不成熟而引发的冲突。大学生应培养自己的观察能力,尤其不能与人格有缺陷、过于自私的人轻易谈恋爱。如果已与这样的异性朋友相处,建议恋爱的节奏放慢些。

——《江南时报》



来自澳大利亚的英语教育专业品牌

澳美国际英语
ALWAYS Education & Exchange Center

中外教 2+1课堂

外教提升交流能力 中教提升考试成绩

澳美英语秋季班 蓄势待发……

三位美国专职外教等你来。亲子班、口语班、读写班、新概念班、剑桥班,不一样的级别,同样的精彩!4-18岁不间断,让你的英语学习不留遗憾!



成绩+倍 能力+倍

泰安总校:双龙池东泰氏商务中心四楼 成长热线:0538-8208847 8028851
泰安分校:文化路西段欣欣家园东 成长热线:0538-6366680 8208852

环球雅思 雅思高分基地 Choose GLOBALIELTS, Choose your life to be an elite!

秋季班报名,好礼送不停!

新概念英语系列
科学合理寓教于乐
特色雅思提高系列
米奇杯子,蓝魔mp3,报名就送!还等什么?

一册打牢基础、自学轻松上手
二册学好语法,长短句子都不怕
三册扩充词汇,阅读理解一目十行
雅思6分白金保过班、6分突破班
6分冲刺班、高分词汇班、语法班
5.5分通关班、6.5分精品班
开班日期: 17号
具体开课时间请致电: 6299669 6299689
在线咨询: 949537856 校址: 农大北门对面科技楼四楼