

# 教育培训

齐鲁晚报 Educational Training

学习压力、人际关系、独立生活

# 大一新生可能出现三种“不适”

又要到新学期了,新一年级学生和家是最兴奋的了。特别是大一新生的家长,更是事无巨细、事事经心。那么,家长们在给孩子充足物质准备的同时,是否还应该帮助孩子做好充足的精神和心理准备呢?毕竟,物质准备的不充分可以及时弥补,而一旦孩子没有良好的心理状态迎接崭新的大学生活,就会产生遗憾。

新生:

想跟爸妈聊聊大学

小勋今年考取了北京理工大学,再有两个多星期就要到学校报到了。在宴请亲朋好友、全家出门旅行后,现在小勋妈妈还忙着给小勋采购去外地上大学的物品。小勋说:“最近这几天,老妈天天盘算的就是给我上大学带哪些东西,除了征求我的意见,还跟同事、亲友聊个不停,好像我要出多远的门似的。其实,我最想跟爸爸妈妈聊聊大学生活。”小勋妈妈也在抱怨:“孩子总嫌我操心太多,可这是孩子第一次离开我们身边,他一个人在北京上学,虽说不远,可也不能天天回家啊,上学住校用的东西不准备齐了怎么行?我现在除了上班就去买东西。”

学长:

爸妈放手让我自立

小郝已在燕山大学材料物理专业学习了一年。小郝的母亲黎

女士说:“儿子这一年成熟了不少。”差不多一年前的这个时候,小郝接到了大学的录取通知书。小郝按照通知书上的要求和亲友的建议跟妈妈一起准备东西。临报到前,正赶上黎女士单位组织去秦皇岛旅游,妈妈便陪儿子一同去学校报到。“我其实不想让妈妈来送我的。”小郝说。到了学校,黎女士也没有多做停留,只是帮儿子铺了床就走了。“觉得儿子上了大学,也该是时候放手了。”黎女士很理解儿子的想法,母子二人在开学前的交流也达成了一致。“妈妈相信我能够逐渐的自立,这也给我很大的自信。”小郝说。

专家举例

大一新生  
易出现三种“不适”

天津大学心理研究所硕士生导师杨燕老师说,家长们给孩子准备上大学的行囊是必要的,但更要为孩子做好上大学的精神准备。在跟大一新生家长聊天时,发现很多家长都有这样的心态:孩子考上大学,特别是考上理想的重点大学,家长们都会像完成任务一样松口气,有种卸下重担的轻松感。

从高中到大学,对每一个孩子来说都是很大的跨越。高中和大学生活的主要区别有三个方面,很多大一新生也是在这三个方面遇到了难题。首先是在学习上,宽松的学

习氛围容易失去学习目标。高中生学习主要靠老师和家长的督促,而大学给了学生更多的自主学习空间。很多大一新生不适应不留作业的生活,误以为大学很轻松。往年一些学生被大学自由宽松的学习氛围迷惑了,放纵自己,失去了学习目标。有的学生一次上课迟到了,发现并没有人严厉批评自己,于是开始第二次、第三次迟到,久而久之就开始旷课,耽误了学习。而在孩子报喜不报忧的虚荣心作用下,家长从电话里听到的都是好消息,直到孩子出现了多门挂科,才知道事情的严重。

其次,太有个性,人际关系容易紧张。高中时,同班同学天天朝夕相处,大家是亲密的伙伴。而到了大学,同学们来自五湖四海,大家的成长环境,家庭环境不同,同学之间的关系变得生疏,往往一句话、一件事处理不当,就有可能影响人际关系。

最后,不会照顾自己的生活。上了大学,日常生活从家长的包办式照顾变成几乎完全独立的自我管理,很多学生每天过得别扭扭扭。比如,从原先在家的单人间到住集体宿舍,不少新生非常不适应,因为作息时间、生活习惯等问题跟同学互不相让,产生矛盾。还有的新生自理能力很差,不能对自己知冷知热,天刚凉就穿上防寒服和入冬后还穿两件单衣的新生也不在少数。

(梅新)



每年入学,新生们都带着家长精心准备好的大包小包的行李。(资料片)

家长要给孩子准备哪些“锦囊”?

## 五招帮孩子了解大学生活

在准备重重的行李之外,家长们是否应该再给孩子带上一一些如何适应大学新生活的“锦囊”呢?

天津大学心理研究所硕士生导师杨燕老师提醒家长,大一新生入学都会有一个适应期。为了让孩子能尽快适应大学生的角色,家长不要忘记多跟孩子聊聊即将到来的大学生活。

首先,教育孩子要有一颗宽容的心。不能要求别人都跟自己生活习惯一样、思维方式一样,必须求大同存小异。比如在作息时间、穿着打扮、卫生习惯等方面都要包容别人。家长可以跟孩子聊聊自己的学生生活,提醒孩子要学会换位思考。

第二,要告诉孩子高中和大学学习方式上的差异,提醒孩子不能因为大学老师

的“放松”,而放松自己的学习意识,要养成自觉学习的习惯。

第三,提醒孩子要了解进入大学后学习上的差异,差距是必然存在的,要有心理准备。家长要提醒孩子,忘记原来的辉煌,认真审视自己的基础,给自己定位。

第四,家长在开学前一定要告诉孩子,上大学后,身心健康是第一位的。因为上大学是为今后走上社会打基础,健康的身心有时要比优异的成绩更重要。

第五,教育孩子“先学做人,再学做学问”。孩子离家上大学前家长们也要给孩子上一堂道德课,提醒孩子在钻研学问的同时,也不要忘记对自己道德品质的“修炼”。

(宗禾)

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 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**  
9月10日、11日火爆开课

亲子班、口语班、读写班、新概念班、剑桥班, 班班爆满! 中教、外教全力以赴, 不一样的级别, 演绎同样的精彩! 4-18岁不间断, 让你的英语学习不留遗憾!

**成绩+倍 能力+倍**

泰安分校: 双龙池东泰民商务中心西邻 成长热线: 0538—8208847 8028851  
泰安分校: 文化路西段欣悦家园东 成长热线: 0538—6366680 8208852

环球雅思  
您身边的英语专家  
Global IELTS Education

**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  
—— 一书打牢基础, 自学轻松上手  
—— 一书打好基础, 长难句子都不怕  
—— 一书扩充词汇, 阅读理解一日一行

**特色雅思提高系列**  
保过承诺 值得信赖  
雅思6分白金保过班、5分突破班  
6分冲刺班、6.5分词汇班、语法班  
5.5分通关班、6.5分精品班

米奇杯子、蓝魔mp3, 报名就送! 还等什么?

具体开课时间请电询: **6299669 6299689**  
在线咨询: 818537856 校址: 农大北门对面科技楼四楼

开班 **9月17号**