

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”

又要到新学年了，新一年级学生和家长是最兴奋的了。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的大学的物品。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别扭扭。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，不能对自己知冷着热，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)

来自澳大利亚的英语教育专业品牌

澳美国际英語

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

9月10日、11日火爆开课

父子班、口语班、读写班、新概念班、面试班，丑丑班爆满！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：双龙河东泰岳商务中心四楼 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

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)

环球雅思

您身边的英语专家
GLOBAL ENGLISH CENTER

秋季班报名，好礼送不停！

新概念英语系列

一册打牢基础，自学轻松上手
二册厚悟法，长难句子都不怕
科学合理寓教于乐
三册扩充词汇，阅读理解一日上手

特色雅思提高系列

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
保住承诺值得信赖
5.5分通关班、6.5分精品班

特别惊喜，蓝魔mp3，报名就送！还等什么？

班期：9月17号
具体开课时间请电话：**6299669 6299689**
在线咨询：519537856 校址：农大北门对面科技楼四楼