

# 开学啦,让我们唱响三部曲

记者 张吴 通讯员 实验宣

家校共育之  
护苗成长

开学啦,不管你是不是准备好,不管你是不是“热恋暑假君”,也不管你是否期盼已久,不管……新学年,如期而至!良好的开端是成功的一半,记者近日采访了实验学校的曹伟丽老师,请她就初中学生学初的情况为广大学生、家长朋友、教育同僚提供一些方法、建议,曹老师希望大家能在新的学年里用更好的状态做更好的自己。

## 学生篇

“开学初,同学们首先最要做的事是‘适应’二字!”如何“适应”新的学习阶段呢?曹老师开门见山地告诉记者,首先要确定新学期的目标,有目标才会有期待,有期待才会有动力,有动力才能推开前进路上遇到的障碍物。同时,为增强自信心,同学们可以在大目标(长远目标)的方向下确定小目标(短期目标),如此再制定学习目标和生活目标。“目前每个中学基本上都会安排新生适应性训练,新生们可以根据训练内容,制订自己的小目标,让自己尽快适应中学的学习生活。如多长时间认识老师和同学,多长时间来适应住宿生活,每天学习内容的掌握程度等等。”曹老师建议,初二、初三的同学们在老师的引领下要充分认识到课程的变化,制订

适合自己的学习计划;不论身处哪个年级,同学们都要学会每天总结自己今天的进步,最好用笔记下来,读几遍,并对自己说:“我可以做到的!”“我可以做得很好!”“我会继续加油的!”……鼓励自己,激励自己。

**曹伟丽 PS:** 新学期,同学们要积极唱响《我的未来不是梦》:我知道我的未来不是梦,我认真的过每一分钟,我的未来不是梦,我的心跟着希望在动……

## 家长篇

“开学初,孩子们出现各种不适应的状况,最烦恼、最焦虑的莫过于家长了。”家长们在这个阶段可以做些什么呢?曹老师深有感触地告诉记者,家是孩子成长路上最强大的支持力,家长们在提供物质条件的同时,最重要的是给予精神上的支持。所以,她建议家长们可以从以下三点来努力:第一做个善于观察的家长。中学生绝大部分不再像小时候那样,有什么事都会跟家长们叽叽喳喳说个不停了,家长们要学会从孩子的表情、动作、语气以及跟平时习惯的对比上来观察孩子的状态,从而能够有的放矢地来帮助和支持孩子。第二做个善于倾听的家长。中学生在家长面前抱怨,很多时候并不是真的需要家长们给予建

议,仅仅是倾诉自己,发泄下情绪,家长要学会倾听,遇事多问孩子:“你准备怎么做?”“你是怎么想的?”“你需要我做些什么?”……切忌把自己的想法强加在孩子身上。第三做个智慧的家长。家长们要随着孩子的开学调整好自己的工作生活节奏,更不要忘记学习,注重高质量的陪伴,让孩子感受到你是和TA在一起的。“身教重于言教,家长们如果想让孩子有什么样的学习习惯,那么首先,我们自己就得先有这样的良好习惯。”曹老师再次强调。

**曹伟丽 PS:** 新开始,家庭氛围不要搞得太紧张,家长们心里时时唱响《家是温柔港湾》:家是温柔港湾,你我停泊的港湾,风雨再大都不怕,只要有个温暖的家,爱是温柔港湾,你我渴望拥有它,旅途再苦也不怕,只要有个温暖的家……

## 老师篇

“开学初,所有的老师都会迎来一批‘新’的学生——完全陌生的或发生变化的学生,再加上开学工作的各种繁杂,或多或少也有一些开学焦虑……”曹老师感同身受建议同行,可以从以下几方面来帮助自己做好开学工作。第一接纳。不管什么样的学生,TA能来到你的班上,做你的学生,这就是一种缘分。老师们珍惜这种师生缘,接纳所有的学生和学生的所有,才能真正做到包容学生、爱学生,才能针对学生中出现的一些问题,和学生一起解决问题。第二引导。学生是发展中的人,尤其是处于青春期的孩子,可以说是一年一个大变化。开学初老师先不着急知识的教学,而是先

引导学生熟悉新学期的学习生活。如对本学段的特点(学科、学习方法、要求)的介绍,如有意识地引导新生适应中学生活,可以组织学生对学校校规、常规、住宿等制度学习,带领学生熟悉中学校园的环境(教室、食堂、宿舍),请高一级的同学介绍初一的学习生活,开展入学适应主题班会

等等。第三指导。初中的学习内容和要求有许多的变化,不仅科目增多,难度加大,学习任务繁重,老师授课的方式也有变化,学科的理论性、系统性、综合性也增强,老师要关注学生心理的变化,对于学习适应不良的学生要给予学习方法的指导,指导学生科学安排时间,制订学习计划。“特别对于新生,初始阶段,老师们还是以增加生活指导为主,如住宿生的物品摆放、叠被子、洗衣服、打扫卫生等常规内容。”曹老师从心理学专业角度指出有可能被“忽略”的部

分。  
**曹伟丽 PS:** 又是一年团队合作、砥砺前行,老师们互相握手、齐齐唱响《刚好遇见你》:我们唱着时间的歌,才懂得相互拥抱,到底是为了什么,因为我刚好遇见你,留下足迹才美丽……

**曹伟丽简介**  
国家二级心理咨询师,家庭教育高级讲师,丹阳市学科带头人,丹阳市实验学校中学学生发展处副主任,丹阳市心理学会副秘书长。



# 家长如何应对孩子“网瘾”?

近期赵平平老师接待了一位小朋友,只有12岁,非常喜爱玩游戏,可以说是接近了“网瘾”这个词,那么,是什么原因吸引了孩子喜欢上了网络?平平老师表示:

1、有着天然的、自发的积极探索外部世界的心理倾向。上网聊天、交友、网恋则是青少年获得理解的一种途径。青少年的心理不成熟,对一些不健康的网站和游戏常常抱着好奇心看看,结果一发而不可收拾,沉溺于其中。

2、在校青少年的学习压力大,精神长期紧张。在人际交往中经常出现阻碍与困惑。另外孩子和父母之间也常常缺乏交流。这些都导致青少年处于一种生理和心理苦恼期,长期受压抑需要一条途径加以宣泄。而上网无疑是较为方便的途径。在我们中心咨询的过程

中,这是占主要原因的一个。

“青少年沉溺于上网,一旦离开网络,便会产生精神阻碍和异常等心理问题和疾病。表现在日常生活和学习中,就是举止失常、神情恍惚、胡言乱语,性格愈加怪异。”对此,平平老师建议家长,要积极加以教育、引导:

1、父母应积极与孩子进行平等的交流沟通;加强对孩子的精神关怀。家长应该积极与孩子进行平等的交流沟通去了解他们的内心世界,了解孩子所需所想,给孩子以精神上的关怀、理解与安慰。如家长可经常与孩子聊孩子感兴趣的事情,共同参与孩子感兴趣的、有意义的活动,尊重孩子的认知,满足孩子对精神之爱的需求,减少孩子上网的欲望。

2、积极采取措施转移孩子注意力,将青少年的求知欲引

向正确的轨道。家长老师应设法引导青少年的求知方向。从青少年积极向上的心理特性出发,帮助其树立起目标,培养其高尚的情操,加强其自控力。如学校经常性地开展各种文体活动,长期主办各种兴趣小组,针对学生的特长与兴趣,积极鼓励其参加社会实践活动和各种有益的夏令营等。有意识地将青少年的视线从网络上转移。

3、青少年应加强自身的控制力。青少年如想上网,可有意识地转移目标,如找本书看

看,参加一些自己热爱的活动。如不能立即戒掉网瘾的话,可逐步地减少上网的次数与时间。上网时,应有意识地克服自己的好奇心和欲望,如自己难以控制自己,还可让家长参与进来监督自己。

4、家庭和学校应进行经常性沟通,建立起有效的监控系统,控制有网瘾的孩子的作息时间。以此构建一个良好的外部小环

境。从心理学角度来说,外部环境对青少年的性格形成与发展有重大影响。而对于有网瘾的青少年来说,找心理医生是必不可少的。

## 心理课堂



丹阳市未成年人成长指导中心 特约  
丹阳市心理救助与咨询中心 刊登

公益免费咨询  
全程保密

心理咨询热线 86556662  
地址:丹阳市青少年宫内