



责编/于慧琳  
美编/王衍斌  
审读/王法军



杨健



王海霞

# 开学收收心 领跑新学期

## 如何顺利完成从假期到开学的“模式转换”听听专家怎么说

还有不到一周的时间,新学期就要开学了。对于广大学生和家长们来说,如何调整好状态,顺利完成从假期到开学的切换呢?晚报教育周刊特邀岛城名师,总结了一份“开学收心攻略”,希望帮助学生和家长消除开学焦虑,快来围观吧。

■出场名师 杨健  
青岛三十九中班主任、青岛市教学能手

### 作业查漏补缺 预习找出问题

作为一名资深一线班主任,杨健已经陪伴一批批学生度过了21个寒假,教学经验丰富,班级管理严爱相济、张弛有度。每当临近开学,她总会叮嘱孩子们及早收心,也会为不知道如何应对孩子过于浮躁的家长支招。在她看来,经历了一个寒假的放松调整,孩子们要收心,首先要做的是调整自己的生物钟,接下来的几天要模拟学校作息时间,逐渐减少娱乐项目,递增学习时间,“比如今天总共学了3个小时,明天就学习3.5到4个小时,给自己一个适应的缓冲期。”杨健还特别提到,部分初三、高三的学子往往会利用假期“弯道超车”,给自己安排高强度学习任务,甚至经常熬夜,“这部分孩子反而应该适度放松,晚上早点休息,让自己紧绷的神经松弛一下。”

“开学前制定学习计划,也有助于同学们尽快进入学习状态。”杨健建议,学习计划分作业查漏补缺和预习两步走。第一步查漏补缺,是指近日尽快把作业清单整理好,看自己书写、背诵等作业是否都已完成。第二步预习,并非是要求同学们提前把下学期前几单元的知

识全部学完、学满,重要的是在预习中梳理出自己有哪些疑问,以便开学后带着问题更有针对性地听讲,这样听课效果会事半功倍;预习时还要思考新学期某些知识点跟以往学过的知识点有哪些联系,因为当下的考试题目越来越注重灵活考查知识点,一道题往往涉及不同学期学到的多个知识点,这种联想式的思维模式有助于学生将知识融会贯通,更游刃有余地应对考试。

在工作中,杨健注重密切家校联系,凝聚教育合力。她认为,寒假收心不是孩子一个人在“战斗”,家长应该成为孩子最可靠的“战友”。“我通常都会建议我们班的家长和孩子一起制定新学期新目标,这些新目标包含大目标和小目标,比如期中前学习达到什么水准,期末争取什么样的结果等等。”此外,杨健还认为,家长和孩子一起做好准备迎接新学期,也是一次构建良好亲子关系的宝贵机会。家长可以和孩子制定亲子共读计划,一起做家务、锻炼,聊聊自己上学时的经验和趣事,帮助他们放松心情,实实在在地参与到孩子的成长过程中。

■出场名师 王海霞  
青岛实验初中专职心理教师

### 制定可行“小目标”

作为专职心理教师,王海霞对学生的“小心思”看得颇为通透,“刚开学会有不太适应的情况,与假期相比,生活节奏加快,早出晚归,特别是需要早起,一开始生物钟肯定有点‘小别扭’,但是通常开学一两周就会调整过来。”在新学期开始前的这几天,孩子怎样做到“有效收心”?她给出了四条建议。

“学业准备方面,首先,整理寒假所有的作业,查看有无遗漏。”王海霞建议,如果发了新书,学生可以翻一翻、看一看,而家长可以带孩子逛一逛书店,看看孩子有什么想看的书,规划新学期的阅读计划。

心理准备方面,开学前孩子和家长要做的“功课”更多。“开学后节奏变快,和假期相比肯定会累,学生心理上难免会有波动。大部分同学是没有问题的,个别情况严重的,比如学习上压力很大或本身就有厌学情绪,到了开学阶段,可能比一般的孩子要焦虑。”王海霞指出,厌学情绪比较严重的情况,大部分都是家长高标准高要求导致的,也就是亲子关系出了问题,家长总是“不满意”,孩子会出现“习得性无助”。“开学前,家长应做的是共情理解,而不是盲目抱怨;情绪稳定,而不是肆意宣泄;客观表达,而不是主观臆断;以身作则,而不是指责控制。”她建议,这段时间,家长少说过分重视结果的话、

### 关注孩子“小情绪”

少说离孩子太远的话,比如“考大学以后怎么样”“工作以后怎么样”。家长和孩子一起制定新学期目标时,最好把眼光拉近一点、把目标缩小一点,让孩子感觉到通过努力是可以实现目标的,这样孩子才愿意去努力。

她特别强调,在开学前这段时间,家长要关注孩子的情绪和感受,从孩子的角度出发,让孩子说出自己的需求。孩子可能会有一些新的想法,比如想趁开学前这几天,看场电影或者出去吃顿饭,家长可以适当满足孩子的心愿,当孩子没了“心事”,开学后会更专心学习。同时,家长要多倾听;引导孩子表达情绪,甚至陪着孩子一起宣泄情绪,给孩子一个有效的回馈。做好这两步,再适当地给予建议,当孩子感觉“被理解”,就会愿意接受家长的建议。

此外,家长可以和孩子一起总结上学期,不光找孩子的不足,也让孩子说一说,上学期爸爸妈妈哪些方面配合得不够。对于初中生和高中生,可以开个家庭会议,制定家庭计划。最后,模拟开学节奏,提前帮孩子调整好作息生物钟,适应开学后的“时差”变化。总之,新的学期、新的开始,充满希望,找准问题,孩子总是会有进步的。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真 张琰

## 成千上万的压岁钱怎么花?

记者调查发现:储蓄、买书、研学旅游是学生压岁钱的三大主要流向

每年过年,中小学生都会从亲朋好友那里收获一笔不菲的压岁钱,记者调查发现,随着近年来压岁钱金额的“水涨船高”,孩子们手里的压岁钱也变得越来越“沉甸甸”,“孩子的压岁钱是否应该上交”等话题频频引发热议。“成千上万”的压岁钱怎么花?记者采访发现,储蓄、买书和学习用品、研学旅游是学生压岁钱的三大主要流向。

记者随机调查了10名岛城中小学生,今年他们收到的压岁钱从三千多元到三万余元不等,其中,来自爷爷奶奶、姥姥姥爷的压岁钱通常是最大的一笔。今年过年期间,在李沧区一所初中就读的男生小辉共收到三千多元压岁钱,最大一笔是一千元。他告诉记者,“我的压岁钱都交给妈妈保管,主要用

来买书和学习用品。以往压岁钱也主要用在提高自己的认知上面,比如买书、外出旅游观赏风景和名胜古迹等。”

“新年到,最开心的事情是能够收到压岁钱。”青岛市北实验初中小学部的张雅琳说,“最有纪念意义的压岁钱是妈妈送我的2024纪念版龙钞,它将开启我收集纪念币之旅。最开心的压岁钱是我学习成绩进步,爷爷奶奶奖励了我相比以往双倍多的压岁钱。”张雅琳表示,她有独立的银行账户,每年的压岁钱会进行定期储蓄。

“今年的压岁钱我一共收到了一万多元,最大的红包是姥姥姥爷给的五千元,这对我来说不仅仅是金钱,更多的是家长长辈们对我的爱和关心。”

“我知道这是他们希望我健康快乐并且学业有成。”在市南区一所学校就读的晓莉告诉记者,她的压岁钱大部分都由长辈帮忙存储,用于每年寒暑假的研学旅游,“今年寒假我跟家人去了中国香港、中国澳门、马来西亚,都是用的积攒下来的压岁钱,一路上我学到了很多人文知识,了解了每个地方的风俗人情。”晓莉介绍说。除此之外,她也积极参与社会公益活动,当志愿者、购买残疾人手工制作的本子、去敬老院服务老人,为他们打扫卫生、表演节目等,用压岁钱的一部分来献爱心。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真  
于娜 小记者 智勇皓 张雅琳 史雪妍