

春天里
……
中小学辅导之收心篇

开学“收心”要对症下药

【现象】

“一放假,生活就没了规律,晚睡晚起,就知道看电视,整天上网玩游戏,书都懒得翻!哎,这都开学好几天,状态还没跟得上来。”每到新学期开学,家长最头疼的就是孩子心太散,收不回来。家长们特别担心,开学后紧张的学习节奏,孩子能适应吗?为此,记者采访了京文教育的陈校长。

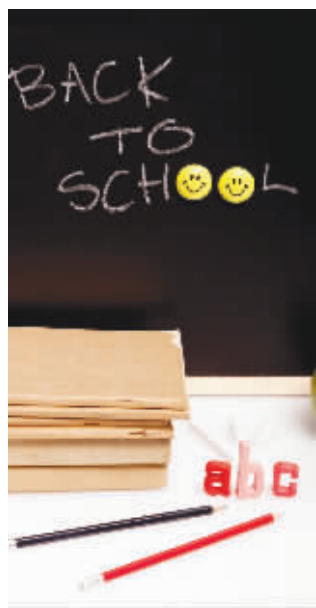
【解读】

VS 悠闲假期 紧张学习

陈校长表示,假期间无忧无虑的生活和开学后紧张的学习会形成鲜明的反差,如果孩子对即将到来的学习生活缺乏必要的心理准备,开学后很难进入学习状态。往往开学两三个星期了,孩子注意力难以集中,作业拖拉。所以,家长在开学前帮助孩子有效收心很有必要。

京文教育在个性化教学研究中发现,几乎所有成绩理想的学生在平常学习中都有属于自己的明确目标、学习方法和学习习惯。陈校长表示:“目前,还有为数不少的家长只重分数,轻发展;重知识,轻能力;重名次,轻方法;这种教育思想和教育方法,使各种教育因素不协调,造成了学生学得死、负担重,逐渐失去对学习的兴趣和信心,往往苦学却无效。”

【支招】 不同年级的孩子,不同的收心方法



中小學生心态各异,究竟怎样才能给孩子快速收心呢?其实,快速收心对症下药很重要,陈校长给家长们支了几招——

【小学生】

症状:小学生过完春节,在开学前的几天里,因为充分放松会带来对新学期到来的不适应感,会有些焦虑不安,有不少小学生可能会出现烦躁的状态,并有不想起床,没精打采,喜怒无常等表现。

支招:在开学前,家长最好能

跟孩子做一次深层沟通,一是了解孩子的作业完成情况;二是与孩子探讨“学与玩”的计划,最好列出一张计划表,张榜公布,共同监督执行。“学”的部分包括完成作业、看看课外书、到书店买些新学期参考书、做点家务等活动;“玩”的部分包括运动、交友、郊游等。通过计划,让孩子的生活正常起来,按时起床,按时就寝,同时使孩子的行为和潜意识与新学期、与学习联系起来。

2.家长可适时地与孩子讨论新学期的打算和计划。多让孩子谈想法,总结上学期的学习情况,充分认识自己的长处和不足,然后让孩子自我反思,提出新学期的改进办法。

家长多从学习习惯、学习方法、与人相处等方面给予引导,争取一开学就能定出新学期计划,计划可包括:目标、预习、上课听讲、课堂笔记、家庭作业、课外阅读、锻炼身体、与人交流、课余安排、作息时间等,但切忌不要将自己的意见强加给孩子,一定是协商和引导。制定好的计划贴在孩子学习的地方起到激励作用,让孩子自信满满地迎接新学期的到来。

【中学生】

症状:开学前几天,不少中学生突击补作业,而有些则“抓紧时间”狂看游戏杂志,看到三更半夜。或是到处游玩,身心都很疲惫,导致开学之后集中不了注意力,上课想睡觉,要很长一段时间才能进入学习状态。部分学生

则会有心理焦虑,由于学业压力或担心换老师,感受到开学的压力。如果处于这些状态,开学第一周快速调整则很重要。

支招:京文教育的专家建议,要让自己的学业和身心达到最佳状态,那么要根据个人具体情况,每天主动多花一定时间至少复习两门科目,从而形成完善的知识体系,对各科学习更有信心,为新学期的学习奠定良好的基础和形成良好的学习习惯。

【高三学生】

症状:下学期是这个学年的第二学期,教育界称为“考试学期”,高三毕业班的孩子将要面临高考带来的巨大压力。

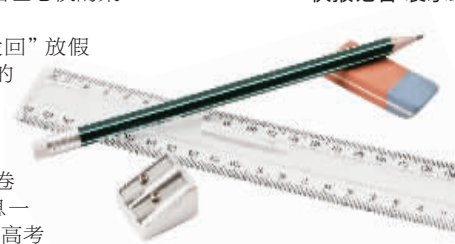
支招:
1.家长与孩子共同商量,明确新学期的奋斗目标。学习目标最好分短期目标、中期目标和远期目标,短期目标可以是学习成绩进步多少分,或在成绩上追赶上原来比自己成绩优秀的某个同学,中期目标可以是总分达到多少分,或者在年级排多少名,远期目标可以是考上自己心仪的某个大学等。


2.把生物钟“拨回”放假前。经过一个学期的紧张复习,高三学生们已经身心疲惫,之后的春节假期,让考生们从书本和试卷中走出来,好好休息一下是十分必要的。但高考在即,考生应迅速回到备

考的心理和生理状态,按时作息,把生物钟“拨回”放假前,跟随老师的安排有计划地进行第二阶段的复习。

3.为自己量身订制下学期复习计划。老师们建议,考生在制订高考复习计划时,必须遵循一个原则:在老师确定的复习计划的前提下制订个人复习计划。在制订个人复习计划时,也要有个长与短的区别,比如英语、语文等科目,难以在短时间有质的飞跃,就应提早行动起来,对其中自己存在的弱点尽早安排复习;在制订短期计划时,要有月计划、周计划、日计划的区别,一般以周、月计划为宜,所订目标容易立见成效、切合实际。在内容上,具体哪些科目、哪些章节要重点复习,则根据自己的掌握程度安排。京文教育的朱老师建议说:“计划订好后,关键要落实。考生可以把计划列成表格,画成图形,抄在笔记本上,或者贴在床头等,提醒和约束自己。在计划制定后,不要随意变动,只要循序渐进去执行,一定会有所收获!”

快报记者 袁永红





朗阁新春季,开学礼!

学生有礼: 即日起至2月28日凭学生证咨询课程可获赠价值**168元**课程,报名享受**9折**优惠。

预报有礼: 即日起至2月28日报名暑期课程享**8折**优惠。(仅限80名,先报先得)

朗阁优势

- 朗阁已培养28000多名高分学员
- 境外考试研究中心独家学术支持
- 南京雅思培训机构6分通过率最高保持者
- 在南京每3个雅思考生中,就有1个来自朗阁
- 江苏省教育行政干部培训中心唯一投资设立的雅思培训机构

雅思高分热线: **400 811 6336**

新街口中心 中山路55号(管家桥)新华大厦35层 | 山西路中心 山西路8号金山大厦B座28层
☎ 84723457 84723458 84723487 | ☎ 83246578 83246577

南京朗阁官网 nanjing.longre.com
西祠讨论版 <http://b1033945.xici.net>



15th 年高考志愿,全球填报

咨询电话: **84671466**

全球名校·缤纷选择·现在申请·9月成行

教外综资认字[2000]38号

小语种大前途 -- 低费用高性价比

讲座时间: 2月19日 14:00 预约电话: 84671466
讲座地点: 太平南路1号新世纪广场A座29楼(地铁2号线大行宫站3号口)

14:00-16:00 德国亚琛应用技术大学面试会
校方代表亲临现场,咨询,面试一次完成

- 零风险低费用项目,录取录取不收任何费用
- 公立学校门槛低学科强,高三学生皆可申请
- 就业前景光明,毕业后可选择在欧或国内就业
- 免APS、免语言,100%录取率

现在报名,4月考试,10月成行!

14:00-17:00 日本留学正当时

国立公立大学、语言学校招生倒计时,名额众多,录取率100%,奖学金丰富,学费最低2万/年,3月截止,10月入学。
推荐: 东京大学(日本第一)、京都大学(全球TOP30)、留日国际语言学院(入学率100%)、东京三立语言学院(优良校)。

8万元留学美国 -- 美国西德州农工大学招生

新通国际全球独家授权招生,录取有保障!

讲座时间: 2月20日 14:00 预约电话: 84671466
讲座地点: 太平南路1号新世纪广场A座29楼(地铁2号线大行宫站3号口)

- 公立名校,美国西部排名TOP77
- 学费低廉,奖学金丰厚,高性价比
- 低门槛, GPA3.0 GMAT 500 TOEFL 71 以上即可申请
- 新通学子另有1000\$/年特别奖励,累计奖学金\$6,580!
- 专业全面,本硕博皆可申请,推荐专业: 农业专业(无需GRE成绩)、音乐专业、商学专业、传媒专业等。

现在申请,今秋入学,奖学金先到先得!

留学直通车 -- 新通名校面试月

预约电话: 84671466
面试地点: 太平南路1号新世纪广场A座29楼(地铁2号线大行宫站3号口)

- 2月18日 荷兰格罗宁根大学(荷兰学科领域最全面大学)
- 2月18日 澳大利亚昆士兰公立高中(85.8%毕业生升入名校)
- 2月19日 加拿大红河学院(就业率96%以上)
- 2月19日 加拿大曼尼托巴国际学院
- 2月21日 新西兰怀卡托大学(会计、商业等专业排名第一)
- 2月22日 新加坡东亚管理学院(所有毕业生都可留新一年)
- 2月23日 澳洲国立大学(全球TOP43)
- 2月25日 英国国王学院(英国排名TOP10)
- 2月25日 美国密西根州立大学(酒店管理全美TOP5)
- 2月26日 法国梅斯大学(法国一流名校)
- 2月27日 英国赫瑞瓦特大学(工程、建筑等专业TOP1)
- 2月27日 新加坡英华美学院(IT专业毕业生可申请留新一年)

席位有限,敬请预约!

留学服务热线: 025-84671466 公司地址: 太平南路1号新世纪广场A座29楼(地铁2号线大行宫站3号口) www.igo.cn 要留学上igo