

父母帮准大学生尽快收心

北京市第二中学分校心理教师 魏 兴

即将到来的9月是一个收获的月份,而对于将要步入大学校园的莘莘学子来说,这更是一个绽放激情、放飞梦想的崭新起点。此时此刻,无论是准大学生还是他们的父母,都沉浸在喜悦与憧憬之中。但是,当孩子规划未来4年大学生活之时,我们不禁要问:作为他们的父母,你们做好准备了吗?

大学的校园环境、学习标准、生活方式、人际交往、社会实践等诸多方面与中学有着很大差异,这也对准大学生提出了不小的适应要求。很多大学在邮寄的录取通知书里都附加了详细的《大学校园生活攻略》。这是为了让新生提前做好心理和物质上的准备,以便在入校后能够尽快适应,为此后的校园生活奠定坚实的基础。开学后,学校也会通过各种

入学辅导讲座、老生交流沙龙等多种途径来帮助新生适应。因此,可能有的父母会说:“孩子都这么大了,大学的事就由他自己想吧。我们做父母的就不必操心了。”

作为多年从事中学心理健康教育的老师,我在跟踪调研多届大一新生的入学状态后发现,准大学生自身的准备的确非常关键,但父母的自我理念调整 and 有效交流引导等,同样对孩子能否快速、合理地融入大学生活有着至关重要的影响。因此,为了孩子能够迈好大学第一步,我建议父母先对自己的观念进行调整。

在暑假中,有的父母出于让孩子释放高考压力、拓宽视野、犒劳被心仪大学录取等目的,为孩子报了旅游团;也有的父母觉得孩子好不容易经历了高考,就让其尽情玩乐,放

任孩子在暑假中的作息规律,甚至颠倒白天黑夜。持有这样观念的准大学生父母不在少数,觉得一切事都等孩子真正进入大学后再说,现在好不容易有一个没有负担的暑假,就任凭孩子玩吧。

上述做法本无可厚非,孩子适度的放松本就是高考后的首要任务。但在已经拿到大学录取通知书、离开学还只剩下1周左右的时间里,如果父母仍持有这种观念,必然会让孩子在开学后因身心疲惫而无法集中注意力,或因兴奋感骤然下降而整日提不起精神,这些都会导致大一新生在开学伊始无法迅速进入最佳学习状态,对生活的适应力也大为降低。

因此,我给家长们的建议是:此时,父母要帮助准大学生收收心。具体来说可以分为以下四步:

第一步 督促孩子调整作息时间

一般情况下,大学是早8点上课,有的大学会安排6点多的晨练且要求学生必须参加,中午除了没有课的时候较少有午休时间,有的课程或讲座会安排在晚饭后进行,宿舍一般是晚11点熄灯。这个作息时间基本上和高三类似,因此孩子适应起来本应不难,但若暑假

里没有进行调整进入相应的状态中,开学后还是较难适应的。另外,有的大学在开学初会安排军训,这更需要孩子提前在体能储备和精神状态上做好准备,否则长达1个月的军训很有可能无法适应(各大学军训安排在每个时间段开展、持续多长时间等各有不同),甚

至因各种原因未能完成,若再因此而被其他同学嘲笑,更对孩子在新同学面前的第一印象和日后的新集体生活产生负面影响。所以,父母要引导孩子提前准备,从现在开始就有意识地督促孩子调整每日作息时间,逐渐把生物钟调整到大学生活状态。

第二步 配合孩子备好生活必需品

这一点我明确提出来的目的在于:如果您的孩子始终无法收心,不妨通过让他去采购、准备大学生生活必需品这个途径来进行。但请父母切记的是:您要做的只是配合孩子准备物品,而绝

对不是代替他去做。作为已经年满18周岁且即将开始大学生活的准大学生,父母要放手让他们自己去做,您需要做到的只是提醒和配合,使孩子能更好地适应独立生活。父母不要担心孩子

物品准备得不齐全,如果您包办,那他就永远没有能力自己准备,况且假如真的少了什么,他自己也可以在进入大学后再去添置。父母就把这项工作当作帮孩子收心的途径即可,淡然看待。

第三步 关注孩子理财特点变化

无论是在北京读书还是在外地求学,孩子基本上都是住校独立生活,这就需要父母在对孩子的理财问题上调整理念。建议父母着重思考:根据孩子原有理财的特点,考虑是开学初就给孩子一个学期的生活费,还是分月给他?根据孩子原来零用钱开支的情况考虑是否要让孩子学会简单记账和编制预算?根据大学所在地情况考

虑开设哪家银行的异地存取款储蓄卡?根据孩子的消费水平考虑是否有必要开设信用卡?根据孩子对理财的把控能力考虑用哪种途径监控孩子的消费动向,是把银行卡余款变动短信通知关联到父母手机上,或是让账单邮寄到父母手里,还是只为孩子办一张父母账户的附属卡?根据您家庭的经济情况考虑是否要申请助学贷款,

孩子进入大学后是否要勤工俭学?父母要在和孩子商讨上述问题的过程中,帮孩子建立自己的理财观念,尽快收心,早日进入大学生生活的角色。另外,大学毕竟是学习的地方,对于经济上依然依靠父母的大学生来说,多余的奢华要求(如每月过高的生活费,购置高配置手机、电脑等),即使您的家庭可以承受,我也建议您回绝孩子。

第四步 提醒孩子准备摸底考试

很多大学都会在开学初进行摸底考试,所涉及的科目不尽相同,有的是考察学生起始状态如何,有的是为了分层教学做准备(如有的学校会按照英语摸底成绩分为不同程度的班级授课)。有的孩子忽略了这一

点,等成绩出来之后看到自己在新班级中的位置后会产生较大的压力,产生不利心理。作为家长,您可以在此时提醒孩子进入学习状态,哪怕没有入学考试,也要让孩子每天通过适当阅读等方式收心,便于开学后

进入到快节奏的紧张学习状态中。

最后,希望父母们能够从此时开始转变观念,帮助准大学生收心,做好相应准备,争取让孩子信心满满地跨入大学校门。

教育部“阳光高考”信息平台

教育部贯彻高校招生“阳光工程”指定的信息平台

代表教育部发布

- 最新的招生政策和动态
- 各类考生资格名单
- 高校招生资格名单
- 高校招生章程
- 高校招生计划

定期举办大型公益活动——**高考网上咨询周**

2000余所高校参与 高校与考生在线互动咨询

主管主办单位：教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心

为广大考生及家长提供全方位的网上招生信息咨询服务

公网网址：<http://gaokao.chsi.com.cn> 教育网网址：<http://gaokao.chsi.cn>

优能中学教育

热烈庆祝2012年
新东方中小学个性化学习中心高考之战大捷!

百名学员圆梦

600分

新东方中小学个性化学习中心，97名学生圆梦600分

三大金牌学习中心竞相争优 [600分以上]

● 公主坟中心：24人 ● 中关村中心：21人 ● 魏公村中心：20人

北京市高考600分以上考生，每40名考生中，就有1名来自新东方中小学个性化学习部
海淀区高考600分以上考生，每17名考生中，就有1名来自新东方中小学个性化学习部

西城北师大中心·盛大开业

北京新东方中小学个性化学习中心教学区

海淀区：● 中关村新东方总部电话：58575000转9753 ● 中关村E区店：58575000转9722 ● 公主坟分校店：58361818 ● 魏公村分校店：59717670
● 西便门分校店：51626139 ● 蓝岛分校店：58800606 ● 蓝岛分校店：88431727 ● 魏公店：魏公店村安里店：64911330 ● 蓝十店：66675531
● 蓝安店：84412611 ● 蓝三元桥：56032818 ● 东城店：蓝安文门店：57640800 ● 蓝北分校：56932828 ● 西城店：蓝西城北师大：56932800
通州店：蓝通州梨园：56932777 ● 丰台店：蓝对门：57612256

官方网站：bj.xdf.cn 咨询电话：010-62520009