

停止躁动 收心起航

北京市第二中学通州校区教师 李 闯

很多大一新生在这个暑假吃、睡、玩手机、看电视、打游戏……似乎唯有这些才能弥补备战高考的艰辛和疲惫。其实,偶尔放松可缓解压力,但不要养成虚度时光的坏习惯。为了有一个美好的未来,要不断积蓄力量,做好各方面准备。因此,父母和新生要对新生活有所规划。



案例

上高中时,小A的妈妈担心孩子高考考不好,常对他说:“你去看书吧,衣服放着我来洗。”“你去复习吧,房间我给你收拾。”“学习需要营养,今天想吃什么,妈妈给你做。”妈妈一心想让孩子“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”。高考后,妈妈又犯愁了,到了大学,孩子的生活起居怎么办?遇到麻烦怎么办?未来从事什么职业等。

建议

规划未来

父母和孩子可静下心来进行一次深刻交流,让孩子想一想,针对自己已选的专业,将来能从事什么行业,未来将如何度过

等。父母要告诉孩子,在大学的求学中,如果内心长存规划目标,学习有动力就不会感到乏味。选择自己感兴趣并愿意努

力学习的方向,无疑会投入更多时间和精力学习、实践。大学毕业后再做职业规划有些晚。职业规划做得越早,对个

人发展定位越精准。如果对未来职业没有充分思考,毕业后则要面对毫无兴致的工作,怎能全身心投入?

学会独立

大学是孩子第一次真正离开父母独立生活,需要孩子独自打理生活中的衣食住行,也开始正式管理财务。不少孩子由于缺乏生活常识和经验,遇到问题不知如何应对。高

考后,父母和孩子为了大学生活“未雨绸缪”,补习“家务课”。洗衣、做饭、打扫卫生、收拾房间等样样不落。因为孩子没有稳定的收入来源,要依靠父母提供生活学习费

用,所以开源节流是理财的基础。假期中,父母可给孩子一段时间,交出“财政权”由孩子管理家庭开支,体会如何支配财务。同时可告诉孩子,在完成课业的同时也要积极参加

勤工助学岗位和各种兼职,在体会到赚钱不易的同时增加收入。生活上自理只是“独立”的一部分,合理的假期训练还要锻炼孩子的思想独立。

自食其力

如果父母想锻炼孩子,增加一些社会经验,假期打工是不错的选择。父母要帮孩子做足“功课”。根据孩子的年龄、性别、性格等,分析孩子适合做什么工作、在打工过程中可能遇到

哪些问题、如何处理等,帮孩子在打工前做好心理准备,避免遇到问题时茫然无措,甚至走极端。

那么,选择什么样的短期工合适呢?首先,大型酒店。父

母要提前考察,选择正规酒店。一般正规酒店会有服务和礼仪培训,这对以后生活也很有帮助。

其次,快餐店。按小时付费,人情冷暖很容易感知。孩子会遇到形

形色色的人,可以旁观者的角度阅读他们的故事。

再次,公司兼职,孩子可提前接触工作,了解公司的运营流程,为以后的专业方向做好准备。

内外兼修

第一,多读书。甩掉沉重包袱,不用再钻研课本。孩子突然没有了压力,很容易失去方向。用书籍填满毕业后的“空窗期”,用阅读代替高考后的狂欢,以健康的生活方式过渡。

第二,考驾照。驾照对于就业和自身而言都很重要。大学时间虽然相对自由,但社会实践活动多,这就体现出暑期的重要性了。

第三,学习外语和计算机。不管学什么专

业,大学生都要考英语四级和六级,所以要提前做准备,特别是原本英语就薄弱的孩子可利用假期看些英文原声电影,如《黑天鹅》《国王的演讲》等。不论以后从事什么行业,需要掌握的基本技能是熟练运用OFFICE办公软件。孩子利用假期可尝试制作一些作品,或学习网络和编程方面的相关基础知识,为今后学习生活提升竞争力。在大学,计算机是必修课程。如果报

考的是计算机相关专业,最好提前接触计算机方面的知识,有助于进入大学后更好地适应专业学习。

第四,运动放松。开学前,父母不妨把孩子“赶”出家门,骑单车、跑步、打篮球等。运动不要剧烈,出汗即止。适当体育锻炼可有效地将体力劳动和脑力劳动有机转化,劳逸结合。不仅消除大脑疲劳,也让紧绷的神经得到很好的释放。

书行万里路,父母可和孩子一起制订游学计划,规划好行程,提前了解当地的风土人情,在旅行中学习。孩子在走向大好河山的同时,也能释放压力。若已经旅行归来,孩子可写写游记,或准备一张世界地图和一张中国地图,在去过的地方做标记,记下见闻。

最后,希望大一新生做好新的人生规划,以饱满的热情投入大学新生活中。

第五,游学。读万卷

书行万里路,父母可和孩子一起制订游学计划,规划好行程,提前了解当地的风土人情,在旅行中学习。孩子在走向大好河山的同时,也能释放压力。若已经旅行归来,孩子可写写游记,或准备一张世界地图和一张中国地图,在去过的地方做标记,记下见闻。

最后,希望大一新生做好新的人生规划,以饱满的热情投入大学新生活中。

挥别失利阴影 乐观步入高三

北京市和平街第一中学教师 谢 维

案例

新学年即将到来,王乐正式升入高三,可他上上学期期末考试成绩并不理想。考试暴露出他对于知识点的把握有疏漏、答题时心浮气躁等问题。虽然父母和老师都在鼓励、劝导他,但他还是没

法调整好心态。他总有“自己不够优秀”“本身就不是学习的料”“等高考时也会出现这样的问题,到时候就无法挽回了”等消极念头。一想到这,王乐整个假期都变得索然无味,又不知该从何下手。

分析

俗话说:好的开始是成功的一半。即将升入高三的暑假对新高三生来说尤为重要。王乐因期末考试失利,将问题全部归咎于自身能力。而这种归因方式直接增加了他对高三生活的不确定感。只关注自己的不足和缺点也让他的视野变窄,

无法聚焦于自身优点。所以,对于期末考试考得不理想的新高三生来说,利用好开学前的假期,可改变自己固有的认知模式。要学会用乐观的角度看待自身的问题,学会跳出“老框架”,在“新框架”中重构自己的认知方式,更好地迎接高三。

支招

积极想象

让自己变得更加乐观的方法有许多,最简单的就是多对自己说一些鼓励、正向的话。还有一种更易于操作的方法,就是冥想。冥想,即把注意力集中在压力源以外的事情上,让自己暂时避开压力源,但不否认压力源的存在。大量实验研究证明,冥想可促进一系列心理机能,包括认知机能、创造力等。当考生发觉自身存在一些负性情绪时,可尝试冥想法缓解压力,鼓励自己。

在一个安静、不会被打扰的

环境中将自己彻底放松,并想象自己已度过了最大的困难。比如,想象自己已顺利完成高考并考上理想学府,想象自己在校园徜徉,想象父母在考场外开心迎接自己的样子。冥想的同时可在心里告诉自己:“这就是我要做到的,我要为了达成这一目标努力!”有了这样的心理预期,考生就会有前进的动力。想象之后,脑海中会留下积极的记忆印痕。遇到真实的情境后,考生的记忆会被激活,指引思维和行动。

正确归因

归因是指人们对自己或他人的所作所为进行分析,指出其性质或推断其原因的过程。一般说来,人们将失败归因于能力、运气、任务难度及努力程度4大因素。心理学家海德提出的归因理论认为,人的归因方式分为内归因与外归因。自信的人往往将失败归于自己努力不足或运气不佳,有助于减少消极情绪扩大,使人在逆境中具有容忍挫折的心理弹性。相反,不自信的人更倾向将失败归因于自身能力不足或任务难度太大,心理弹性较差,更不容易重振旗鼓迎接挑战。很多人找主观原因,往往是“自己太笨”“我不是学习的料”等。这种心理暗示会使自己越来越缺乏

信心。抱有这样心态的人不易取得成功。真正的主观原因是寻找那些可改变的因素,如“我还不够努力”“我做题时容易马虎大意”“我花的时间还不够多”等,促使自己在以后学习中更加发奋,而不是自暴自弃。很多时候,失败确实是由于客观原因造成的,一味责怪自己未必是好事。如果考生成绩一直不错,只是某一次考试不理想,在找主观原因寻求改进时,也要找点客观原因鼓舞自己。

总之,一次失败并不能证明什么,只有积极面对困难并转变认识,才能顺利度过这一难关。人生不会一帆风顺,我们在困难面前采取什么样的态度,决定了我们能否走得更长远。