

# 心理实验室

本报记者 沈蒙和 整理



## 过年伙食太好,吃不惯学校食堂

### 娃想带午饭去学校,家长该答应吗?

孩子

1.班里评选优秀寒假作业,我的作业没有入选,有点郁闷,明明很努力了。妈妈说,这是因为其他同学的作业是家长帮忙的。她是在安慰我,还是事实?

答:付出努力没有得到肯定,的确会让人感到失落,十分理解你的心情。妈妈说部分同学的作业存在家长帮忙的情况,确实有这种可能,但是未必人人如此。长远地来看,家长帮得了一时,但不可能事事都替孩子代劳,这也不是在帮孩子。所以,你不必纠结于此。

你不妨先去了解下优秀作业的评选标准,从而清晰自己努力的方向。比如这位同学做得特别认真,书写工整,有批改、有订正;或者这位同学超额完成,有质量、有份量;或者写得端正,画得精致,有独特的创意或想法……或者去找老师谈谈心,分析原因。只有知道自己的长处和不足,才能取长补短,取得进步。努力的过程远比结果更有意义。

2.寒假里,我每天有20分钟玩平板电脑,可开学后,爸妈连双休日都不准我玩,说要收收心,专心学习。休息天不就是休息的吗?为啥不可以放松一下?

答:开学了,爸妈希望孩子收心,只专注学习的做法的确有些片面。适度

休息放松,能让学习者精力更充沛,学习效率和质量也会随之提高。所以休息天适当放松是可以的,但放松的方式不妨再斟酌一下。

通过玩平板电脑来娱乐放松,长远来看,对我们身心健康发展确实弊大于利,比如会对视力和颈椎产生严重影响等。建议你和爸妈当面沟通,合理安排周末学习和休息的时间,做到适度地、健康地玩平板电脑,或者选择亲子户外运动,和小伙伴一起参观博物馆,听听音乐、唱歌等放松的方式,让自己身心愉悦,蓄积满满能量。

3.因为是初三最后一个学期,一开学,爸妈就让我定中考目标。我不知道该怎么定,定高了怕达不到,定低了又怕被说摆烂。

答:孩子,制定并实现目标,对于任何人,都不是一件容易的事情。苏轼曾说:古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有坚韧不拔之志!实现目标的过程是对标自我是否在不断进步。中考是一个阶段的结束,亦是新的开始。你可以和家、老师一起设定适合自己的目标,并在实现目标的过程中及时向他们寻求资源支持。

研究发现,中等难度的目标能产生最佳的自我激励和自我调节作用,所以

制定目标时也要注意合理期待,我们可以将中考目标拆分成具体、简单的小目标;比如每天的笔记整理,背诵过关,以能力提升、获得知识技能为导向,在行进的过程中收获每天的“小成功”。

4.一个寒假不见,同桌的声音变得怪怪的。老师说,他这是发育了。天呐,发育的话,声音会变那么难听的吗?我好担心自己也这样,会被同学笑话。

答:青春期的变声是我们向男子汉迈进的一步,是成长的标志,这是多么让人感到欣喜啊!青春期的男生处于变声期时,声音会逐渐变得浑厚、低沉,但在还未完全变成成熟的这一阶段里,可能会变得“难听”,这是从小小少年到男子汉都要经历的阶段,不用恐慌。青春期成长过程其实跟“尖毛草”的故事有相通之处,尖毛草刚开始不起眼,但是通过长期积蓄力量突然间拔高十几米,让人惊叹,青春期的成长也是一个“破茧成蝶”的过程。

放心,变声期不会持续太久。现阶段,你需要了解变声规律,注意合理用嗓,平稳度过变声期。在这美好的花季,你要学会接纳自己,正确认识这一成长规律,健康、快乐、平稳地度过青春期。



杭州市滨江区  
胡耿民名师工作室

杭州市滨江实验小学▶▶

米春华

杭州市春晖小学▶▶

丁璐滨

杭州市西兴实验小学▶▶

王璐茜

杭州市钱江湾小学▶▶

许佳维

杭州市钱塘实验小学▶▶

吴嘉琴

杭州二中白马湖学校▶▶

韦素平 谢益雨 吕晶晶

家长

1.不知道是不是过年家里伙食太好,一开学,娃就抱怨学校午餐太难吃,提出每天带饭去学校,已经有同学这么做了。我要答应吗?是不是太娇气了?

答:你的犹豫很值得点赞。家长不必事事顺应孩子,遇事斟酌一下,是必要的。学校的营养午餐比起丰盛的年夜饭肯定略显逊色,但孩子的不满意是不是这个原因,建议家长悄悄了解一下学校伙食的真实情况。

如果确实是学校伙食较差,家长可以与学校沟通;如果学校伙食质量尚可,那么家长心肠不妨“硬”一点点,不能因为孩子自己的适应力问题就送饭上门,过度服务并不能解决根本问题。毕竟,吃好喝好重要,适应学校团体生活也很重要。家长不妨从家庭晚餐入手,与孩子共同商定菜单,根据孩子的喜好烹饪佳肴,既满足了孩子对餐品的需求,也关注了孩子的健康成长。

2.上学期匆匆结束,本以为这学期会有开学考。结果开学好几天,学校都没有动静。我心里不踏实,如何检验上

学期学得咋样呢?

答:比起验证成败,平稳开局才是首要任务。刚从长假的舒适区走出来,使得孩子本身对新学期校园生活有一定的抗拒心理,开学一考论成败,更易引发抵触心理和焦虑情绪。建议家长把更多注意力放到孩子的心理状态上,好心态才有好状态,好状态常会带来好成绩。

如果想了解孩子的学习状态,不妨换种方式,试着从孩子的日常作业入手,通过作业的完成质量,确定孩子学业状况。同时,加强与教师和孩子的常态沟通,了解孩子在校表现,通过亲子谈话了解孩子的学习状态。后疫情时代,父母暂时压一压对学业成绩的“热切期待”,帮助孩子从容开局,激发孩子学习的持久力和主动性,才是抵达终点最好的路径。

3.新学期是孩子在小学的最后一个月,开学第一天,他到家一甩书包就下楼玩了。想到马上面临小升初,我是不是太放任了?该怎么让他收心呢?

答:这个年纪的孩子既保留童年期的

天真烂漫,也渗透着青春期的稚嫩倔强。如果不加约束,孩子可能会贪玩误学。如果强制约束,可能会让孩子觉得自己不被信任,适得其反。面对这种情况,家长要把握“松紧有度、循序渐进”的法则,既要关注孩子的学习情况,也要给予孩子一定的自由,充分尊重孩子的意愿。

分享几个锦囊妙计——一场仪式:用孩子喜欢的方式在仪式感满满的氛围中告别寒假,迎接新学期的挑战。一个计划:基于孩子的实际情况,和孩子协商制定新学期的目标,并将目标细化为每个阶段的具体行动。一份理解:读懂孩子的感受,允许孩子在约定好的时间以约定好的方式合理放松。



扫二维码关注开学宝  
如果你有小心思  
如果你有小心得  
都欢迎私信我们

心理  
树洞

