

除了学习、旅行,假期是调整状态的好时机

小长假,不要为了旅行而旅行

孩子的小烦恼

1.我感觉自己刚进入学习状态,今天就开始长假,学习节奏乱了,有没有什么快速调整学习状态的方法?

答:主动觉察自己的学习状态,愿意采取积极的行动,这些都是学习的良好开端。关于调整学习状态,建议首先制订一个目标明确的计划表。把大目标分解成一个个能比较轻松完成的小步骤,逐个完成这些小目标会让你感到满足和激励。

其次,打造一个学习的专属空间。让桌面保持整洁无杂物,只放笔、本子和当前要用到的学习资料,不放零食、电子产品,避免分散注意力。

然后,判断自己的准备状态。可以尝试唤醒专注状态,情绪高昂时听冷静的音乐,情绪低落时听活泼的音乐,或者选择一首歌曲作为自己进入状态的唤醒曲。

完成了前面三步后,可以实施“15秒进入法”。用2秒看任务清单,用3秒打开唤醒音乐,闭上眼睛,从10开始倒数,通过有意识的日常训练,形成条件反射。相信不管外在学习节奏发生怎样的变化,只要按下“唤醒键”,就能迅速找回学习状态,继续保持良好的学习势头。

2.假期前,我列好了满满的计划,可真的到了假期,我就容易懒散,该如何提高执行力呢?

答:进行切实有效的时间管理是我们提高执行力的方法之一。

首先明确“为什么要做”,这需要根据“要事为先”原则。既紧迫又重要的事(如复习听写内容)马上去做,重要但不紧迫的事(阅读名著)抽时间做,看似紧迫但不重要的事(回复朋友圈评论)能不做就不做,既不紧迫又不重要的事(玩游戏)想做也尽量不要做。

其次,我们要明确“什么时间做”。状态好的大块时间——黄金时间,可以用来限时训练、钻研难题;没状态的大块时间——反馈时间,可以做一些归纳、计划;碎片时间——积累时间,可以用来背诵、回顾。

最后,疲劳时间可以适当休息。听会英语磨磨耳朵,练练字修身养性,或者看一些喜欢的书……为计划活动罗列一张顺序表,由主及次实行,会让执行变得高效,逐个击破带来的成就感也能帮我们驱散懒散。

3.暑假结束返校后,同学们都在分享去哪里玩,我哪里都没有去,现在秋假和国庆假期开始了,不出去旅行是不是很丢脸?

答:放假的目的是放松,让自己内心愉悦,给自己补充能量,合理安排好自己的假期,一样可以感觉快乐舒心。每个人都要拥有让自己快乐的能力,旅游只是其中的一种方式。

不出去旅游的假期,可以安排一天睡到自然醒,补一补平时没有睡够的觉;可以全家一起逛菜市场、烹饪、看电影,增进与父母的关系;避开人流,与好朋友一起参观小众的博物馆,或许会有意想不到的惊喜;当然,去图书馆看书、学习也是很不错的选择;约上三五好友一起打个球,那就更棒了。希望你不要为了旅游而旅游,让自己疲惫又不开心,反而过不好假期。

4.进入初三后,妈妈总是把“马上中考”挂在嘴边,这个不能做,那个不适合做,感觉一点自由都没有,我好想告诉她,这样让我压力更大。

答:换位思考一下,妈妈唠叨的背后,是满满的关心与深深的爱意。

首先,我们要学会面对问题时,管理好自己的情绪,以平和的心态去对待,通过连续深呼吸的方法可以舒缓情绪,逐渐平静。

第二,如果你不想她如此重复说,那就去回应。回应不是敷衍搪塞,而是用心倾听、耐心沟通。

第三,增强学习自主性和自我约束意识,用实际行动证明自己正在努力中。当你以积极的状态面对学习和生活,妈妈就会少一分担心,少一次唠叨。

家长的小担忧

1.孩子一放假,我就很紧张,担心初中生的他只知道玩,浪费时间,今天开始10天的小长假,该不该让他放松?

答:放松与学习并不是对立的,关键在于找到平衡。

假期放松有助于提高学习效率,适当的休息可以帮助孩子恢复精力,并在学习时更高效。建议家长和孩子共同制订一份合理的假期学习计划,其中包括学习和休息的时间分配。

学习是孩子自己的事,家长需要减少唠叨,多看见孩子的努力并及时肯定,培养孩子的自主学习和自律。初中阶段的学生正在逐步走向独立学习,自主性和自律性是取得优异成绩的关键,假期是培养这些能力的好时机。

中考不仅是一场考试,也是一场心理和体力的比拼。在假期里,适当的体育锻炼、娱乐活动以及足够的睡眠,不仅能帮助孩子保持良好的体能,还能通过缓解压力来提升学习状态,应考生的家长需要多做好示范和有效陪伴。

2.女儿迷上了小说,之前上学没有时间看,前几天她跟我提了要求,小长假里让她看几天小说,我能答应她吗?

答:阅读是一种很好的习惯,但过度沉迷于小说,尤其影响到了学习和生活,就需要家庭和学校共同关注和引导。建议家长答应孩子的要求,但需要事先做好约定:商量好阅读的时间和时长,选择有益的书籍,家长尽力共同参与。

可以规定每天需要完成一定的学习任务,孩子自由安排一定的阅读时间。根据初中语文推荐书目,鼓励阅读一些经典文学作品或有成长意义的小说。家长一起阅读,不仅能增进亲子关系,还能引导正确理解和思考书中的内容。

鼓励孩子发展其他兴趣爱好,如增加户外运动时间、参与社会实践活动、欣赏音乐会、参观博物馆等,让她的生活更加丰富多彩,减少对小说的过度依赖。通过合理的安排和监督,可以逐渐建立起她的信任,会更容易接受家长的建议。

3.儿子读初三,我想让他在假期里完成一些课外作业,主要是刷试卷,但他很反感,觉得压力太大。我要坚持吗?

答:家长的心情可以理解,都希望假期可以多学点,但是这是家长的需求,不一定是孩子的需求。商定假期学习任务,需要和孩子一起商量,否则就是“假努力”,只能感动自己,学习的事情只有孩子自己觉得需要才有效。

建议家长和孩子聊聊学习安排,如果孩子觉得自己认真完成老师布置的作业就可以,家长就不要“主动”,否则肯定引起反感,反而破坏亲子关系。

家长担心孩子成绩,建议提前和老师沟通,通过老师的建议或要求落实学习任务。家长做好“情绪调节者”,给孩子一个独立自主的机会。学习之余,多陪伴孩子,在轻松的氛围中倾听孩子,让孩子感受爱和安全,动力会更强大。

4.小长假,女儿约了同学一起出去旅游,虽然就在省内,但还是不放心,她觉得我管太多,该怎么跟她沟通?

答:你先耐心倾听孩子的想法,给她一个倾诉的机会,让她谈谈为什么想和同学出去旅游,倾听时做出反馈,表达出家长对她计划的兴趣;了解理由后,清楚地告诉她,你的担心源于对她的关心和爱护。

未成年女孩和同学外出旅行,的确需要谨慎,原则上需一位家长陪同,通过协商给予孩子更多理解和尊重,可以让孩子制订出行计划和酒店住宿等安排。

如果孩子坚定要独立出行,可以先就近尝试,但仍需设定界限和规则,如要求定期汇报行程,或确保手机始终有电以便联系。

通过这样的沟通方式,既可以表达对女儿的关心和担忧,又尊重了她的自主权和决策能力,也有助于建立更加信任和理解的关系。

特别感谢

杭州江南实验学校老师
徐晓莉 叶丽霞 徐诗园
岳岚 金森 齐仕融 白婧
董睿 李盈盈