

## 新学期 新气象 新希望

## “收心”有攻略 快乐迎开学

——潞州区实验中学教师蒯巍谈如何以新状态迎接新学期

本报记者 马艳霞

春天来了，新学期迈着轻快的步伐向我们走来。新学期，像一本崭新的画本，等待着孩子去描绘美丽的色彩；像一场奇妙的冒险，等待着孩子去发现未知的惊喜；像一首动听的歌谣，等待着孩子去谱写快乐的旋律。如何顺利从假期模式切换到规律的学习生活？近日，记者采访了潞州区实验中学教师蒯巍，请他为孩子“收心”支招，帮助孩子调整状态，实现从无序到有序，从随意到自控，从放松到张弛有度的转变，元气满满开启新学期。

## 断舍离 规律作息

好的开始是成功的一半。蒯巍认为，收心的第一个重要环节，就是断电视、舍手机、离被窝，让规律的作息成为迎接新学期的“开场曲”。有的孩子开学初根本断不掉电子产品，那家长就要和孩子先约定好看电视、玩手机的时间，进行有效监督。早睡早起的规律生活有助于恢复孩子的精力，提高专注力，这才是开学后的正确打开方式。

他建议，在开学后一周内，一定要把这个“非常时期”的生物钟调整过来。为保证低年级孩子晚上能早入睡，睡前家长要和孩子进行亲子阅读，白天抽空陪伴孩子打羽毛球、踢毽子、跳绳等，增加一些运动量，只有身心“动”起来，才能有效激活孩子积极的心理状态，恢复正常的生物钟，保证上课有旺盛的精力。

作为家长要帮助孩子调节生

活规律，应对焦虑情绪，逐步适应开学环境。对于一些本身存在情绪、行为问题的孩子，可以根据具体情况到相应的心理科室咨询。对低年级的孩子而言，过多赘述学习的重要性毫无必要，家长要帮助孩子养成及时完成作业的好习惯。同时，孩子们要合理规划开学后一周的时间，把精力转移到学习上，及时查漏补缺。此外，还要制定学习计划，确立目标。

## 定计划 找回学习状态

“凡事预则立，不预则废。”蒯巍说，新学期孩子面临新的学习任务与挑战，一份合理的计划能帮助孩子明确目标，合理安排时间，培养良好的学习和生活习惯，为孩子的成长提供清晰的方向和指导。

蒯巍提醒，新学期只有18周左右，时间短，学习进度相对较快，提前预习不仅能让学生很快进入学习状态，更能帮助学生跟上教学进度。在提前预习的基础上，家长们应该引导孩子做好学习规划，想想

下一步需要怎么努力，劣势科目怎么提升，优势科目如何保持。“在做计划的时候，一定要让孩子自己想、自己说。即使孩子有些地方还没想清楚，但说着说着他自己就能理清思路了。家长们一定不能代替，否则很多计划都会变成空谈。”蒯巍建议。

新学期初，家长和孩子要一起复盘上学期学习情况，总结得失，根据孩子的实际水平和潜力，确定本学期学习目标。如把大目标拆

解成小目标，像每月攻克一个数学难点，每周背诵一篇优秀范文，让孩子清晰了解每个阶段的任务，增强学习的针对性。根据学校课程表，帮孩子制定每日时间表，规定完成当天作业前，先花10-20分钟预习当天课程；完成作业后，再预习新课；中午抽30分钟阅读课外书籍。周末安排半天时间查漏补缺，总结一周学习，巩固薄弱环节。合理分配时间，能让孩子养成良好的学习习惯，提高学习效率。

## 善沟通 培养积极心态

新学期是孩子培养良好习惯的重要时段，家长的有效沟通和科学引导对孩子的成长至关重要。

亲子间的有效沟通可以帮助孩子消除开学的焦虑。蒯巍表示，首先家长要创造一个轻松、信任的沟通氛围。找一个安静舒适的空间，与孩子相对而坐，平视而谈，让孩子感受到被尊重和对待。可以从轻松的话题入手，聊聊假期里看的一部电影或者其它印象较深刻的事情，让孩子在欢声笑语中放松下来。当孩子开始分享内心的担忧时，如害怕新学期的不适应、学业繁重等，家长要专注

倾听，不中断、不批评，用点头、眼神交流的方式给予回应。

许多孩子自制力比较差，在好习惯形成过程中，或者在坏习惯克服过程中，容易出现反复、拖拉、敷衍、放任等现象，家长要做到严格监督，发现偶有偏离，立即作出调整。“家长要做孩子的朋友，多与孩子沟通，了解孩子的想法，及时捕捉孩子思想上的细微变化，和老师进行有效沟通，了解孩子的在校情况，促使家庭教育和学校教育二者有效结合。”蒯巍说，想要教好孩子，家长要学会倾听孩子的想法，千万不要否

定和指责。比如，孩子如果对学校出现抵触情绪，家长应和孩子积极沟通，从学习状况、人际交往、学校环境、教育方式等方面进行了解，协助孩子找到抵触的原因，引导孩子正确应对。

新学期，新面貌，新收获。新的学期，请家长和孩子共同行动起来，以作息调整为节奏，校准生物钟，跟上校园生活的步伐；以制定计划为序曲，快速进入专注的学习状态；以沟通引导为旋律，拂去假期的浮躁，拥抱积极的心态，以奋斗者的姿态扬帆起航，迎接挑战。

随着寒假结束，各中小学陆续迎来开学季，校园再次充满青春活力。

开学意味着学生们告别假期的闲适，重回知识的殿堂。经历了春节阖家团圆的温馨时刻，学生们带着新年的祝福与期待，开启新一轮学习征程。对于低年级学生而言，新学期是知识积累与习惯养成的关键阶段；高年级学生则面临着学业压力，尤其是即将升学的学生，即将迎来重要的人生挑战。

开学也是学校教育的重要节点。经过假期的修整与筹备，学校在师资调配、课程安排、教学设施完善等方面都做了充分准备。新学期，学校不仅要传授知识，更要注重学生综合素质的培养，如组织丰富多彩的文体活动、社会实践等，让学生在学之余，提升沟通能力和团队协作能力，培养创新精神和责任感。

从社会层面来看，学生开学也有着积极影响。家庭中，孩子重返校园，家长得以将更多精力投入到工作中，促进家庭与社会的良性互动。同时，校园周边的商业活动也随之复苏，带动了文具店、书店、餐饮等相关行业的发展，为经济注入活力。

新学期伊始，各方也应关注学生面临的挑战。假期作息与上学作息的差异，可能让学生出现“开学综合征”，如因倦、注意力不集中等。家长和教师要给予耐心引导，帮助学生调整作息，尽快适应学习节奏。此外，随着学业难度增加，学生可能会面临学习压力，学校和家庭应加强心理健康教育，引导学生正确面对压力，培养积极乐观的心态。

学生开学是新的开始，承载着学生的成长梦想、学校的教育使命以及社会的发展期望。让我们共同努力，为学生创造良好的学习环境，助力他们在新学期收获知识、茁壮成长。

## 为学生注入「心」能量

墨一



近日，市火炬中学组织第三党支部党员和部分学生与共建单位太西社区联合开展“我们的节日”主题文化活动。踩气球、夹乒乓球、套圈等游戏吸引了众多师生踊跃参与，现场气氛热烈，处处洋溢着欢声笑语。此次活动，不仅丰富了该校师生精神文化生活，还增强了师生对中华优秀传统文化的认同感和自豪感。

予一撰

## 学生作品

## 感恩母亲

潞州区新华小学六(五)班 史美琪

“慈母手中线，游子身上衣。”这脍炙人口的诗句相信每个人都记得。母亲手中的线是一道无形的纽带，将母子的心紧紧相连。她用心呵护，用爱滋润，让我们茁壮成长。她的辛勤付出，是我们成长路上最坚实的后盾，是我们前行路上最温暖的阳光。

母亲的爱是无私的，她默默地为我们付出，却从不求回报。我深深感恩着我的妈妈，她的爱就像前进路上的一盏灯，为我指引前进的方向；像风雨中的一把伞，为我在成长路上遮风挡雨；像冬夜里的一团火，哪怕周围再冷，也能给我带来温暖。

感恩母亲，她总是在我无助的时候给我鼓励。还记得有一次我语文考试成绩不是很理想，我感到十分沮丧。她用柔和的语气告诉我：“失败并不可怕，只要我们能够从中吸取教训，不断努力，就一定能够取得成功。”就是这样短短的一句话，却使我如沐春风，重新燃起了学习语文的热情。功夫不负有心人，在后来的考试中，我取得了满意的成绩，这也让我明白了一个道理：在人生的道路上，我们会遇到很多挫折和困难，但只要我们坚持不懈，就一定能够走向成功的彼岸。

感恩母亲，她总是无微不至地照顾我。一次我不小心被玻璃划伤，疼痛难忍，她跑前跑后带我去医院治疗伤口，怕我疼，还为我轻声地哼起了歌曲。她的关爱让我感到无比幸福，也让我明白，无论何时何地，家人的陪伴都是最珍贵的。

感恩母亲，她的爱让我变得更加坚强；感恩母亲，她的爱让我明白生活中总会遇到困难和挫折，但只要我们勇敢面对，就能克服；感恩母亲，她的爱是我前进的动力。我会珍惜这份爱，不断努力，成为更优秀的人。

## 父母课堂

## 如何培养情绪稳定的孩子

玛利亚·蒙台梭利说过“教育的目的，是让孩子学会掌控自己的情绪，并在风暴中找到方向。”养育一个内核强大、情绪稳定的孩子，是许多父母的共同目标。因此，用正确的语言引导孩子情绪，是帮助他们成长为心理健康、内心强大的关键。

## 给予理解与支持

“我尊重你的想法并相信你的选择。”这传递给孩子的是无价的尊重与信任。告诉孩子，他们的意见被重视，他们的决定被信赖。这种被认可的感觉，能够让孩子在面对选择时更加自信，减少因不确定而产生的焦虑。

“我理解你的委屈，每个人都有被误解的时候。”当孩子遭遇误解或不公时，这如同一缕温暖的阳光，穿透阴霾，照亮他们的心房。教会孩子，被误解是人生的常态，重要的是学会理解与宽容，同时也让孩子知道，家长永远是他们最坚实的理解者。

“你可以生气，但要学会用语言表达情绪。”生气是人之常情，但如何表达愤怒却是一门艺术。鼓励孩子正视自己的情绪，同时引导他们以更健康的方式表达，避免情绪的压抑或爆发，有助于情绪的的稳定。

## 鼓励情绪表达

“每个人都会被拒绝，你也可以拒绝别人。”教会孩子，拒绝与被拒绝是人际交往中的常态，学会合理表达自己的意愿，同时也尊重他人的选择，是成长的重要一课。

“无论发生什么事，都可以向我倾诉。”开放的态度和倾听的耳朵，是孩子最需要的情感支持。鼓励孩子与家长建立开放的沟通渠道，及时分享内心的喜怒哀乐。

“伤心时我可以给你一个大大的拥抱，帮你一起解决问题。”肢体接触是传递爱与安慰的有效方式。让孩子感受到家长的温暖与支持，同时也教会他们面对问题时不是孤军奋战。

“遇事不要着急，我可以耐心地等着你。”耐心是家长给予孩子最宝贵的礼物之一。让孩子明白，无论遇到多大的困难，家长都会耐心等待，给予他们足够的时间和空间去成长。

## 肯定自我价值

“即使犯错误了，也不影响我们一直爱你。”爱是无条件的，让孩子明白，错误不会削弱家长对他们的爱，从而增强他们的自我价值感。

“和你在一起的每一天我都觉得很幸福。”让孩子感受到自己的存在对家长来说是莫大的幸福，增强了他们的归属感和自我价值感。

“请记住，你永远值得被爱。”这是对孩子自我价值最直接的肯定，让孩子相信，无论外界如何变化，他们都值得被爱。

“我喜欢你解决问题的方法，这才是真正的勇敢。”鼓励孩子勇于尝试，肯定他们的努力和方法，比单纯的赞美结果更为重要。让孩子明白，勇敢不仅仅是无所畏惧，更是面对困难时的智慧与坚持。

·马艳霞整理·



潞州区建东小学教师为学生开学做准备。



潞州区东街小学充满仪式的教室。



市健康幼儿园举行“相约新园”家长开放日活动。



市实验小学学生走进新教室开启新生活。

## 元气满满启新程

寒假结束，我市各中小学迎来学生返校，为孩子们在新学期充满干劲，各学校相继开展各种“花活儿”，在欢声笑语中开启新征程。

本报记者 梁栋 通讯员 王泽北 于晓丽 摄



潞州区实验中学举行2025春季开学典礼暨教师表彰活动。