

2022年8月30日 星期二 责编:余维新 张亮 美编:张靖宇 审读:邱立波

如何帮初高中新生适应新生活 家长要多些引导、少点控制 “请让孩子带着憧憬上路”



“初一新生的家长，不要把初中生活‘窄化’为考高中，请让孩子带着憧憬上路”“人性最深切的渴望是获得他人的赞赏，孩子也一样”“除了高考，高中生还有‘三位一体’‘强基计划’招生等多种升学途径，这些值得家长去了解和研究”……本期《班主任茶座》的四位嘉宾给初高中新生及家长提供很多“高招”。

《班主任茶座》由宁波市教育局、宁波教育学院主办，宁波大学园区图书馆、市班主任专业发展指导中心联合《现代金报·宁波教育》一起承办，旨在借鉴宁波众多优秀班主任的教学经验，给广大家长提供有益的育儿指导。

□现代金报 | 甬上教育
记者 俞素梅
通讯员 傅卫平

本期嘉宾

梁洪昌
宁波滨海国际合作学校
高中数学教师
高级教师，宁波市名班主任

李欣
北仑区顾国和外国语学校
语文教师
宁波市名班主任

滕晓丹
效实中学高级地理教师
浙江省教坛新秀
宁波市直属骨干班主任

陶志琼
宁波大学教授
教育学博士，硕士生导师



“班主任茶座”现场(左起滕晓丹、李欣、梁洪昌、陶志琼) 记者 张培坚 摄

说与初 一新生

不要把初中生活“窄化”为考高中

很多初一新生的家长，在孩子还没开始初中生活时，就不断地叮嘱他，要做好“上战场”的准备。“大可不必！”这是资深班主任李欣要对初一新生及家长说的第一句话。

确实，不管小学阶段是什么样子，升入新初一，大家都从头开始，重新站到一条起跑线上。“这个小升初的衔接阶段，是实施教育的良好契机，家长应该正面引导，对初中生活有一个积极、正确的认识。”李欣说，“初中三年不是更苦更累更枯燥更残酷地竞争，不要把初中生定位于苦行僧，也不要吧初中阶段的学习‘窄化’为考高中。除了学科知识，每个同学在初中三年还会学到很多其他东西，以及收获友情等。带着憧憬上路，远比带着焦虑和恐慌开始一段新的旅程要事半功倍。”

如何在初中三年收获更好的成果呢？李欣给出以下建议。

谈人际交往 “积极、主动、开放”很重要

初一新生要尽快适应新环境，而不是别人来适应你。遇到不知道的事物或难题，要真诚、大方、礼貌地向老师请教。

初中生独立意识增强，“同伴需求增强、师长需求减弱”是青春期的特点，因此，中学生对友谊的需求更加强烈，同学之间相互影响也更明显。但初一孩子大多只从自己的角度和体验看待问题，只要发生矛盾，大部分孩子会指责对方，很少反省自己，渴求友谊又不知道如何与同伴交往，有时候会导致情绪不佳、影响学习。

如何与身边的同学建立和谐的人际关系呢？“积极、主动、开放”是秘诀，即：愉快地接纳别人；多多交流，学会倾听；学会表达自己；学会换位思考；为别人保留面子；学会欣赏与赞美。

谈如何学习 学会“向时间要效率”

在学习方面，从小学升入初中，最大的变化是由“被动”转为“主动”。

初一新生要主动培养兴趣。“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，有了兴趣，自然会生发学习热情。每门学科都有它的乐趣和奥妙，

要探索每门学科的学习规律及其魅力。

当然，凡事不能只讲兴趣，科学合理的学习方法也很重要。初中的学习方法具体有：主动预习，划出重点，提出疑问；主动听讲，记住重点；主动思考，学会融会贯通，用关联思维、发散思维、图像思维等养成思考的习惯，主动学习；课后能主动小结，整理笔记，自觉完成作业；能主动阅读等。

初一新生学会使用“时间”和“效率”。即主动适当增加学习时间，减少电子产品使用时间；主动适当增加独立思考时间，把学习的主观能动性发挥出来；追求效率但不盲目追求直观分数，不要只看是否考入了前几名，更要关注自己学会多少，获得多少，向时间要效率。

谈亲子关系 请“克服家长的权威与骄傲”

面对初一新生活，改变的不只是学生，还有家长。

学会接纳和倾听。孩子是一个独立发展的个体，有自己的想法，尤其是处于青春发育期的孩子，自主意识增强，因此，家长要学会接纳孩子的成长，不仅要满足孩子的物质需求，还要满足孩子的情感需求、精神需求，了解孩子的所思所想，学会倾听，从内心尊重孩子。

换位思考、有效沟通。孩子有时会显得缺理性、不现实、少思考，当遇到问题时，家长的情绪一定要冷静，心平气和，不妨先站在孩子稚嫩的角度思考问题，再用成人的理性思考，对不合理成分加以正确引导，这样才会收到较好的效果。对孩子多说鼓励的话，因为人性最深切的渴望是获得他人赞赏，孩子也一样。此外，家长要避免重复唠叨，选择最佳的交流时间、交流话题、交流方式，才能达到最佳的交流目的。

陶志琼总结认为，师生关系、同伴关系、亲子关系……从某种意义上说，孩子是在各种关系中成长的。孩子初中生活的开启，意味着要适应“多”的生活，学会喜欢多学科内容的学习，学会亲近多学科的老师，善于自我激发多方面的学习兴趣，安其学，亲其师，乐其友，信其道，则会取得事半功倍的学习效果。

说与高一 新生

“初升高”知识跨度大 自主学习很重要

相比初中，高中可谓“台阶更多、步子更大，走得更快”。嘉宾们表示，“初升高”知识跨度大，高中的学习是“思维进阶”的过程，重在培养学生的思维能力，以及分析问题、解决问题的能力等，自主学习的能力非常重要。

高一新生如何完成初高中过渡，给自己一个好的开端，嘉宾们也给出以下建议。

谈学生学习 养成及时“落实”的好习惯

资深高中班主任梁洪昌认为，进入高中后，教师上课更注重分析，反复讲解的做法少了，学生活动多了，许多问题要求学生独立思考。而且高中学科多，教师多，每个教师的教学方法不同，对学生的要求也经常不一致，所以只有适应每个教师的教学方法，才能促进自己的学习。学习方法上，要防止“重记忆、轻理解，重做题、轻读书，重计算、轻概念”等不正确的学习方法。

高中科目增多，从高一一开始就要养成“落实”的习惯，即及时解决知识难点。高中的难点很容易堆积，导致积重难返，从新高一的衔接开始，就要扎扎实实落实到位。

谈家长观念 抓大放小，请“学会目送”

“就孩子的成长过程而言，家长是孩子越来越不需要的人。”陶志琼认为，虽然家长有比较丰富的生活经验，或许事业上也非常成功，但未必能比较好地感受到孩子的真实需求。“到了高中，家长已经很难在学科上再指导孩子了，家长能做的就是心理支持、精神上的鼓励。”

梁洪昌建议家长从“管理者”向“引导者”角色转变。“初中的孩子回到家可能会把学校发生的事讲给你听，但到了高中，孩子逐步思想成熟，不再把那些事情当作重要的事情考虑，自然就很少跟你讲这些内容，并不是孩子不愿意跟父母沟通。又如，高中阶段很多活动要学生利用周末时间组团商讨，但一些家长严格限制孩子的交友对象和交友时间，这些都是不科学的。”梁老师希望家长“放手而不撒手”，不仅要陪伴和教育，更要学会尊重，学会目送。

滕晓丹则建议家长“抓大放小”，在生活中多一些放手，在学业规划上多引导孩子。其实，高中生活的最后，除了高考，还有“三位一体”“强基计划”招生等多种升学途径，“这些招生政策值得家长去研究，和孩子一起探讨、决定。”滕晓丹说。