

## 名师讲堂

暑假,孩子心理调整的最好时期

## 如何让孩子心理健康成长

——上海第三方教育研究中心首席研究员 赵红旗



## 孩子成长包含身体和心理

很多人认为,孩子学习很累了,需要休息。这里的休息应该包含身体的休息和心理的休息,身体的休息很快就结束,心理本身谈不上休息。人的身体是心理的“载体”,一个人心理的强大才是真正的强大,所以身体的成长是自然的结果,而心理的成长才是我们教育的真正目的。人的身体“活”在现在,而人的心理“活”在过去或未来。

对于一个优秀的人,他的“心”活在未来;一个愚笨的人,他的“心”活在过去。前者会不断总结过去、展望未来;后者是不断后悔,自然对未来就失望直至绝望。而我们做家长的,就是要保证自己孩子身体健康成长的同

时,更多地关注孩子心理成长。

要做到这样,家长随时随地对孩子的“言传身教”就非常重要,另外寻找优秀的人作为孩子的导师就更是不能忘记的。

对于暑假期间“休整”,多数家长认为就是给孩子报辅导班,或者让孩子外出参加夏令营,只有少数家长提到“我孩子从来不参加什么校外学习”。对于家长“不能让自己孩子几个月都闲着”的想法,我们完全理解。因为即使是成人一旦长期无所事事,也会产生某种生理或心理疾病,进而引发各种社会问题,何况一个根本就谈不上有什么“自控能力”的孩子。

对于孩子来说,多数人内心希望自己能够好好玩玩,但由于对未来学习的恐惧,也希望能够把课程补补,而不想等回到学校以后,还像以前一样接受同学和老师的“白眼”。

简单的身体欲求,而是强烈的“竞争获胜”。作为家长,首先要引导孩子参加适合自己的,并且“对未来有用的竞争”;其次是帮助孩子在选择的竞争中获胜,还要帮助孩子学会总结每个竞争过程中出现的失误,并能够接受竞争中遭受的挫折,这样孩子的心理自然就会健康成长。

帮助孩子在未来学习中获胜

## 孩子心理呵护是教育的重点

呵护孩子心理,不是迁就孩子,随意满足孩子的各种欲求,而是要根据孩子不同时期的心理特点引导孩子。多数家长都有印象,当孩子小的时候,每个家长都会“让孩子自己从摔倒的地方爬起来”,而孩子大了,家长却拿孩子没有办法了。明知道孩子通宵达旦玩游戏不行,但是没有招法管孩子。只好给孩子报一个辅导班,或者让孩子出去参加夏令营,可以让孩子暂时远离电脑或者其他不良嗜好。

其实,如果家长仔细想想,就会明白孩子沉醉玩耍而不能自拔的“结”在哪里,就是因为孩子心理的欲求没有满足,而这个心理欲求不是

家长要抽出比平时更多的时间,带孩子去

拜访老师,给孩子选择合适的课程。家长也要抽出一些时间,陪孩子外出旅游,体会“行万里路”。如果给孩子报班,一定要看孩子本身的情况,牢记报班的目的主要是为了后面的学习,而不是找个管孩子的地方。对于学习习惯不好的学生,可以参加暑假的学习习惯集训课程;偏科严重的学生,暑假一定要选择“补差课程”;学习很努力,成绩上不去的学生,一定要关注“学习方法课程”;程度不错的,一定要注意选择“超前课程”,让孩子回到学校更加领先。

孩子很多问题都是由学习成绩带出来的,没有好成绩,孩子在学校每次打仗都“吃败仗”,你说孩子会不会有一个健康的心理?假期不能够放任孩子是肯定的,首先网络是禁止的,绝对不要轻易地让孩子进入网络,无数教育失败案例提醒我们,让孩子沉醉网络,只会毁掉一个家庭。牢记,也不能让孩子很多时候一个人待在家里,看电视、玩游戏,这只能让孩子更快地远离学习。

## 中考数学 孩子还有最后一次提分机会

暑假集训,红旗老师让孩子“偷着跑”

“红旗数学”和“我赢学法”创始人、心理专家赵红旗老师,在中考前夕放松孩子心情,在轻松的氛围中,带孩子明晰、强化2009中考数学思路网和检查网,最后时刻铭记考试秘笈,传授考试心理调节绝技,“心理强大”是中考获胜的关键。6月23日解答思路固化集训、检查技巧刻骨铭心集训和考试心理自我调节集训。

## 暑假集训目标高 课时不限放心学

红旗老师暑假课程,新初一和新高一,“暑假班”学完新学期数学并考试达到良。对于长期跟随红旗老师的孩子,今年暑假就可以利用红旗老师独特的数学方法,新初一和新高一“3年长期班”分别学完初、高中数学并做中、高考试卷及格以上。新初二和新高二“2年长期班”分别学完初、高中数学并做中、高考试卷及格以上。新初三和新高三“1年冲刺班”暑假分别掌握整个初、高中数学。所有学生,暑假学习没有课时限制,不达目的不罢休。红旗老师目标就是让跟着他学习的学生,回到学校就是要“数学高人一等”,让孩子有一个“超级自信的科目”,孩子自然对学习就有兴趣,心理也就能健康成长。

## 男生女生分开教 高中数学不再愁

红旗老师长期教学实践,研究开发出“高中男女生数学分类教学新法”,多数高中女生,高中数学几近“天书”,刚开学数学还凑合能跟上,越往后学习越头痛,高二下学期到高三上学期,对数学开始恐惧,甚至放弃学习数学的女孩子逐渐增多。更有许多女生数学本来还可以,随着高考临近,数学成绩急剧下滑,拦都拦不住。“高中女生数学班”全国首创,红旗老师独特的教学训练方法可以帮助女生轻松突破数学,男



生就更不再话下。对于孩子未来要走高考路的家长,一定要把握好这个机会。

## 新初新高要小心 千万不要“清大脑”

对于秋季上初一和高一的学生,红旗老师提醒家长,多年来大家都认为“孩子好不容易结束一个阶段的学习,应该好好休息一段时间”,殊不知,这是非常“危险”的想法。很多时候,孩子在家长长期暗示“升学考完,就可以好好玩”下,憋着一股劲,一旦考试过后,瞬间把“知识从脑海中逼走,清空大脑”,结果很多孩子再次回到学校,发现自己很多东西都忘记了。这比单纯的休息一段时间,遗失的知识还多。大家看

看很多参加高考复读的学生,高考结束的当天,把书撕掉、笔扔掉,结果等准备复读的时候,需要几个月才逐渐恢复以前的状态,这也就是很多学生复读成绩还没有以前好的一个重要原因。

## 补习良机要抓住 抢得先机无人敌

家长要注意孩子到初中和高中,唯一一个可以好好补课就是升学以后的这个暑假,一定要利用这个没有暑假作业的好机会,提前把初中或者高中知识攻下,在新学校开学摸底考试中“抢得先机”不说,后面学习也会一直轻松下去。所以,千万不要等8月份开学前,临时报班对付,而是孩子刚参加完升学考试,稍事休整,

就开始下一个阶段的学习。红旗老师的新初一和新高一数学班,可以在暑假让孩子轻松拿下初、高中数学。

## 学习没方法 再累也白搭

红旗老师1990年毕业于北京航空航天大学,电子工业出版社出版,他主讲的“争秒夺分”学法光盘帮助了无数中学生。红旗老师“我赢学法”有数十万中学生受益,从知识的理解、记忆、梳理,到解题能力、考试能力和检查能力等6个方面帮助学生:如何了解自己,了解“大方”的写书人,“狡诈”的出题人,“懒惰”的改卷人;学习通过“拆”问题,找“关系”解决学生过去难以理解的知识,以及考试中看似不会的问题;如何有效记忆知识和梳理知识;学习最有效的解法6法;如何与老师和同学相处,营造一个良好的外部学习环境;彻底解决学生最头痛的粗心 and 马虎问题。

另外,红旗老师反复强调,初中就是好习惯培养,高中就是好思维培养。初中数学成绩不好,是少量的题目不会,大量的题目会却做不对。高中数学成绩不好,是大量的题目就不会,少量的会做不对。同时他提醒,学校教学体制决定了孩子平时学习和考试与中考和高考是有一定距离的,特别是高中数学,平时练习与高考多数对不上号。

电话(东部)67097622、67097623  
地址:文化路和优胜南路交叉口国  
奥大厦1301室  
(西部)67950699、67950899  
地址:文化宫路和友爱路交叉口省  
工人文化宫四楼西