

TOP 学习 | 热点

据说有近1/3的同学患有“开学综合征”，如何避免，听听专家意见 开学就在眼前，学学这些“收心计”

据相关资料统计，每年暑期开学后，有近1/3的同学患有不同程度的“开学综合征”。如疲倦、食欲不振、注意力不集中、学习效率低等。对于适应能力强、调节快的同学来说，一般两周之内可以调整过来，但对于那些适应能力慢的同学来说，需要一到两个月，甚至更长时间来调整，严重影响学习和生活。

眼下，开学还有将近两周的时间，如何帮助孩子收心成为家长关注的焦点。身为家长，你的方法对吗？我们一起来听听专家的点评。郑州晚报记者 吴幸歌



■其他收心方法

将生物钟调至与上学同步

暑期里，孩子的时间安排一般都较为自由。看电视、上网、玩游戏，不到晚上二三点不睡觉，早上一觉睡到12点。这种日夜颠倒的作息，不仅不利于健康，还不利于新学期的开始。

暑期最后两周，建议家长引导孩子制定一个作息时间表，将每天起床、看书、作业、吃饭、睡觉的时间都安排好。让孩子快速从暑期的分散活动调整为有规律的定时作息。

提前制订新学期学习计划

很多家长和学生认为制订新学期的学习计划一般是开学后的事儿，其实不然。家长如果在暑假就把新学期要学的功课全部罗列下来，并按阶段分配好，容易给孩子形成危机感和紧迫感，尤其是在最后两周，孩子通过对未来学习任务的预见，能很快意识到身上的重任，从而自觉地收心。

适当预习新学期的课程

据相关调查显示，95%的学生认为预习是他们最有效的学习方法，而那些经过提前预习的学生，开学后更容易适应新学期的课程。家长开学前要有意识地帮助和引导孩子预习新学期的课程。不仅有助于学生对新学期的课程和学习内容有一个大概的了解，还有助于孩子建立自信心，消除假期后的失落感。

从心理上结束“假期”

让孩子“收心”，家长除了要从行为上对其加以约束外，还要让孩子从心理上结束“假期”。家长应多和孩子沟通，向他们描述开学后丰富多彩的校园生活，以及那些活泼友爱的同学，以新学期美好的蓝图，消除孩子对暑期生活的眷恋，激发对学习生活的向往。

来晒晒你的收心金点子

马上就要开学了，如何帮助孩子快速投入学习？即日起，本报开通学习邮箱 zzwbtg@sina.com 和热线电话 67655051，面向广大中小学生、家长和教师征集快乐收心法，给更多的人以启示和帮助。

如果你有好的方法，一起来晒晒吧！

借旅游给女儿收收心 董大姐 女儿 16岁 即将升高二

女儿的学习习惯不错，成绩也很好，整个假期，除了放假的前几天因为没有找到合适的辅导机构休息了几天外，一直在上辅导班，上午英语，下午数学。

相对于其他家长的安排，也许我们的安排是轻松的，但是我觉得孩子平时在学校的学已经特别紧张了，好不容易放假

了，就应该让孩子放松一下。

马上就要开学了，很多家长都在谈论如何帮助孩子收心，说实话我也急。但仔细想想，也没有什么需要担心的。学习，孩子每天都在学，高二的重点内容在辅导班老师已经讲过。作息，孩子现在每天11点左右睡觉，平时上学时，写完作业也

差不多这个时间。

我现在唯一担心的就是进入高二后，学习会更加紧张，害怕孩子太累了。所以，想了又想，我准备这两天带孩子好好出去玩几天，一方面放松一下心情，另一方面权当给孩子收心，借旅游鼓励孩子在新学期努力学习，好好表现。

■点评

郑州市第八十中学老师李宇：对于学习行为习惯比较好的学生来说，此时的“收心”实际应该是松心，假期孩子已经做好了新学期的准备工作，利用开学初的时间间隙，家长能够带孩子外出旅游是种不错的放松方式。但在旅游线路的选择上，家长需要注意：一是尽可能地遵循孩子意愿，选择孩子想要去的地方。二是尽可能地备足功课，要有备而去。

董大姐的女儿马上将要进入高二，离高三已经不远，可以带孩子去心仪的大学转转，提前感受一下大学的氛围，既让孩子身心得到放松，又给孩子一种无形的精神激励。

减少外出，预习新初一的课程 刘大姐 儿子 12岁 即将上初一

参加完民办小升初考试，拿到录取通知书已经是7月底了。因为时间太紧，再加上孩子之前为了备战小升初考试已经很累，所以，这个暑假没有给孩子报任何辅导班。上周，为了奖励他考上初中，刚带他去海边玩了几天。所谓的玩，也不是纯粹的玩，我在网上给孩子开了一个博

客，要求他每天都要将自己的所见所闻全部记录并拍摄下来，一方面，给自己的小学毕业留下一份美好的回忆；另一方面，锻炼孩子的写作能力和摄影能力。

前天，和孩子认真地谈了一次话，给他介绍了初中学习的重要性以及他身边的同学们现在都在做什么。建议他从本周开

始，彻底进入“收心”状态。尽量减少长时间的外出和游戏时间，早睡早起。利用开学前的一段时间把初一的语文、数学、英语简单过一遍。孩子也明白初中学习的重要性，所以特别配合我们的要求，每天上午三个小时，下午两个小时，遇到不理解的还会特别处理，找我们请教，我觉得挺好的。

■点评

郑州市第八十中学老师李宇：这位家长利用假期及时和孩子谈心做得非常好，先排除孩子抵触情绪的出现，同时也提前排除以后可能会遇到的困难、阻力，让孩子在心理上有所准备。此外，这位家长让孩子每天抽出固定的时间来进行自学，在孩子遇到不解时及时帮忙，做得也非常好，不仅帮助孩子提前做好了两个教学阶段的衔接，也避免和减小了孩子进入中学阶段后对教材不适应现象的出现。需要提醒的是，在孩子的学习时长上，家长要注意“度”的把握，一下子让孩子坐下来长时间的学习，效果并不佳，家长可以根据孩子实际情况，循序渐进，逐渐增加。

第五届中加文化河南交流论坛在郑举行

近日，由加拿大EA国际教育集团主办的“第五届中加文化河南交流论坛”在郑州中州国际饭店三楼会议室举行，本次论坛以“未来教育发展趋势”为主题，由“EA留学前原汁原味的北美情景式授课”、“免费帮助办理留学手续”、“留学后提供系统的服务并确保学生考入世界前100名大学”及“加拿大EA国际教育集团的发展前景”4个环节组成。

在论坛现场，加拿大留学生管理协会副秘书长、中国区首席代表LEGOLAS、EA

集团创始人WENDY XU、TONY WONG等与国内的一些教育界专家、学者，各行业企业家以及学生家长共同探讨了EA教育集团先进的办学理念：“在生活中学习，在学习中生活”，通过实践来激发孩子的学习兴趣、独立思考和操作能力。

历时4个小时的论坛结束后，与会人员一致表示，通过本次论坛充分认识并深刻感受到了加拿大EA国际教育集团的魅力和影响，希望有机会把孩子送到加拿大学习。 郑州晚报记者 吴幸歌

金城留学

20年高品质专业留学
境外全方位全程跟踪服务
教育部首批合法优秀留学机构

贺我公司2013年赴美、加留学生全部获签!

● 一站式留学保申 ● 不成功不收费 ● 签约送免费英、俄语强化培训

美国	加拿大	俄罗斯
无需雅思、托福、SAT成绩 直接进入美国前百名校 高额奖学金、助学金 华盛顿大学、纽约大学 亚利桑那大学 德克萨斯州A&M大学等	无需雅思、托福成绩 保申加拿大前十名名校 低额资金担保 多伦多大学、哥伦比亚大学 麦吉尔大学 西安大略大学等	无需俄语基础、无需高考成绩 直入国立大学，现在报名，9月入学 学费3万元人民币/年 莫斯科国立大学 圣彼得堡国立技术大学 俄罗斯国立第一医科大学等

★ 同时办理：澳大利亚、英国、新西兰、新加坡、日本、印度留学

咨询热线：0371-63553121 63977260 63977261 63553079 63553115
地址：郑州市健康路159号发展大厦7层 www.jinchengedu.com