

本期关注
开学第一课

最近,学生们正在循序渐进地调整作息、收拾心情、检查作业,家长们已经开始着手准备,为孩子买学习用品、新衣服,跟孩子讨论新学期的计划……马上就要开学了,各个年级的孩子都要升入新的年级。新学期,新起点,又一批青少年学生开始人生的新航程。

其实不同年级阶段,孩子开学需要做的身心准备各有不同:小学生重在养成良好的习惯;随着身心的变化和学习强度的加大,初中生要培育健康、阳光、积极的心态;面对日渐加大的升学压力,高中生要结合自身情况制定合理的学习目标和步骤,实现学业水平提升;大学生是走向自立、走向社会这一过渡时期的特殊群体,要加强自我认识能力,树立正确的世界观、人生观、价值观……本期《理论周刊》约请小学到大学各年级的老师,结合学生特点和各自的育人心得,为同学们做好开学准备工作支招。请收好这份从小学到大学的开学准备攻略!

新学期来临,你与美好如期而至

小学生
重在养成良好的习惯

康永邦

亚里士多德曾说:“卓越不是单一的举动,而是习惯。”儿童心理学研究表明,小学阶段是孩子个性形成和矫正的关键时期,如果在这一时期,我们能够对孩子进行正确的引导和教育,孩子的个性和行为习惯就会进入一种良性循环。

良好的习惯对学生的品质塑造和未来发展起着重要作用。作为学校教育的一部分,我认为,我们要尽力帮助学生在生活、学习、思维等五个方面养成好习惯,这样,他们才能在人生之路上行稳致远,实现自己的美好梦想,成为有理想、有本领、有担当的新时代好少年。

一要养成锻炼的好习惯。生命在于运动,运动改造大脑。快节奏的生活带来的压力、焦虑等心理问题日渐突出。科学证明,健康的大脑是心理健康的基础。在体育锻炼中可以让我们的“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。学校应提供充足的运动机会,让师生养成每天室外锻炼活动至少两小时的习惯,通过运动不断训练大脑,提升自我,享受更加美好的生活。

二要养成良好的学习习惯。学习要讲究方法,一个会学习的人总是善于借鉴、总结并不断创新和优化学习方法。好的听课方法、自学方法、观察方法、记忆方法、复习方法、合作方法等,对每个人的学习都很重要。学会倾听、自学、复习、反思、实践等,无论学什么,好的方法总能让我们取得事半功倍的效果。每个人都是不一样的,适合自己的学习方法才是最好的方法。找到了最好的方法,就能增强我们的能力,养成积极向上的学习习惯。

三要养成良好的思维习惯。亚里士多德说:“思维是从疑问和惊奇开始的。”问题意识,是思维的起点,也是创新的动

力,有了问题才会思考,有了思考才有解决问题的方法,才能开展创新活动。联想、比较、转化、归纳、演绎……做一个会提问、善提问的人,你将拥有独立的人格,有教养的头脑,积极主动的学习态度,学习路上的任何问题都将被你轻松化解,一切问题都将不是问题。

四要养成良好的生活习惯。增强生活自理能力、珍惜时间、与他人共同生活等。比如,热爱劳动。劳动是一种美德,也是一种锻炼。通过努力学习,学生可以提高自己的动手能力,我们要鼓励学生参与校内外外的劳动活动,培养他们的自理能力和团队精神。只有通过辛勤劳动,学生才能真正体验到幸福的来之不易;再比如,合理膳食与科学作息。俗话说,有干没干先看吃饭。同时,合理的作息安排可提高学习效率和身体健康。学生应该按时完成作业,定时参与体育锻炼,并保证充足的睡眠时间。良好的作息习惯可以帮助学生更好地调节自己的状态和精力,提升学习成绩和生活品质。

五要养成良好的社交习惯。马克思认为,“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”我们要让孩子们从小就树立人是社会中的人的意识,每个人都不是也不可能是一座孤岛。对此,要诚信待人。学会文明、礼貌、感恩、合作等;要善于表达。表达是人际交往的重要方式,也是个人情商的体现。学校和家庭应该为学生提供良好的表达环境和机会,鼓励他们大胆表达自己的想法和感受。通过表达,学生可以更好地与他人沟通、合作和携手解决问题。

(作者:电子科技大学附属实验小学党委书记)

初中生
为自己打造“新人设”

杨青

中国乃礼仪之邦,中华文明中亦有以茶待客、以茶会友和以茶同亲的传统。初中三年,师生之缘正如新客、老友和亲人,从相识、相知到难分离,就此奉上三杯茶,一起聊聊开学的那些事儿。

第一杯茶,给初次见面的你,请多关照。同学小七摇号进了自己心仪的初中,到新学校拿了录取通知书后,便和爸妈开了个家庭会议。小七十分期待认识新同学,她一直在构思怎样介绍自己。爸妈也被小七的热情感染了,纷纷发表建议。妈妈为小七准备好了新文具,签字笔、铅笔、橡皮擦都是崭新的,还特别买了大一号的餐盒,希望小七好好吃饭,快快长高。爸爸说,新学期新阶段更应该注重内在的新面貌,为自己打造“新人设”,那就是做一名健康、阳光、积极的初中生。

一家人还一起阅读了班主任写的公开信:未来三年,我们有很多事情可以做大,我们经常听到这样的话——心有多大,舞台就有多大。那如何让我们的“心”变大呢?需要我们多用用心去观察这个世界!看多了,眼界自然不一样,境界也就不一样!未来三年,让我们一起去看看、去听听、去想想吧!

老师还想说:初一新生要尽快了解新学校、适应新环境,可从这些小事做起:打卡你最喜欢的校园一景,找到3位和你有共同爱好的同学,获得4位老师的签名,记住10位新同学的名字……

第二杯茶,让我们成为朋友,借力助长。今年暑假,同学小林在爸妈的帮助下,盘点了刚刚结束的初一生活:语数外三科在期末会考中,都拿到了A等,可喜可贺。数学更是名列前茅,这主要归功于自己平时多练习、勤梳理,并且喜欢往数学老师办公室跑,跟老师的面谈受益匪浅;语文和英语两科,听说读写是基础,自己能够认真完成老师布置的作业,但阅读量明显不足,有待加强;体育方面,自己入学不久就加入了学校围棋社团,也有参赛获奖,但是体能训练比较欠缺,尤其是

1000米长跑,离达标差得远,接下来要进行针对性训练。

新学期,小林就上八年级了,他特别激动的是八年级增加了“物理”这门课,听说物理课上会有好多有趣的实验,小林早就喜欢上了物理,还暗下决心开学就去自荐当个物理科代表。

老师还想说:相比小学,初中的学习广度和难度都在逐步增加,对此,学会时间管理十分重要。建议先制定周计划、试学后完善,分阶段有步骤地推进和落实。同时,应注重与老师和同学的交流与合作,学会利用资源,借力助长。

第三杯茶,送你上征程,前路迢迢未来可期。还有三个月,同学阿才就满15岁,在上学期的“珍藏红领巾·走好青春路”会场,阿才摘下相伴八年的红领巾,走进朝气蓬勃的青年时代。从少先队员到共青团员,离队入团是成长道路上的一个里程碑,也是迈向青春的第一步,阿才信心满满!

对于即将到来的初三,阿才胸有成竹,他清楚近3年的成都中考重点分数线,也知道心仪高中的录取分数线;过去的两年,阿才已摸索出了适合自己的学习方法,暑假里还提前自学了新学科化学的前几章;几个同学假期里经常一起打篮球,阿才因此明确了体考的选项……

老师还想说:家长可与孩子一起制定一份详实可行的学习计划,不仅包括学业计划,还包括个性发展、兴趣特长等内容,引导孩子德智体美劳全面发展,以帮助孩子树立信心。除此之外,我认为家长还可制定家庭学习计划,营造良好的家庭学习氛围。

三杯茶与三个不同阶段的你共饮,我们创设仪式,打造向美生的心境;我们互助相伴,享受孜孜不倦的求学;我们踏实进取,遇见更新更好的自己!三年初中,健康学习。加油吧,少年!

(作者:成都市七中育才学校初三年级物理老师)

开学季

重温

学生是祖国的未来、民族的希望。党的十八大以来,习近平总书记在祖国各地考察时多次到学校和师生交流,与优秀的学生个人及集体书信、谈助梦、谈人生价值、谈做人做事,鼓励广大青年为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈努力。在新学期来临之际,我们一起重温总书记对大学生、中学生、小学生的暖心寄语。

青年处于人生积累阶段,需要像海绵汲水一样汲取知识。广大青年抓学习,既要惜时如金、孜孜不倦,下一番心无旁骛、静思笃定的功夫,又要突出主干、择其精要,努力做到又博又专、愈博愈专。特别是要克服浮躁之气,静下心来多读经典,多知其所以然。

——2017年5月3日,在中国政法大学考察时强调

青年有着大好机遇,关键是要迈稳步子、夯实根基、久久为功。心浮气躁,朝三暮四,学一门丢一门,干一行弃一行,无论为学还是创业,都是最忌讳的。“天下难事,必作于易;天下大事,必作于细。”成功的背后,永远是艰辛努力。

——2014年5月4日,在北京大学师生座谈会上上的讲话

德智体美劳全面发展,字字千金,都是经过多年总结摸索才得出来的。孩子们要全面发展,做社会主义建设者和接班人,成为对社会有用的人,成为国之栋梁。

——2021年9月14日,在陕西绥德实验中学考察时强调

中小学生在青少年的主体,是国家的未来和希望。中小学生在立志成才,必须勤奋学习、提高综合素质,努力做到修身立德、志存高远,勤心上进、追求卓越,强健体魄、健康身心,锤炼意志、砥砺坚韧。

——2016年9月9日,在北京市八一学校考察时的讲话

希望你们结合自身成长实际学好党史,以英雄模范人物为榜样,从小坚定听党话、跟党走、跟党走、刻苦学习,树立理想,砥砺品格,增长本领,努力实现德智体美劳全面发展。

——2021年5月30日,给江苏省淮安市新安小学少先队员的回信

你们今天是小树苗,将来要长成参天大树,中华民族伟大复兴的中国梦将在你们身上实现。希望同学们把红色基因传承好,好好学习知识和本领,努力成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

——2020年9月16日,在湖南省郴州市汝城县文明瑶族乡第一小学考察时对学生们说

资料来源:新华社

高中生
用健康的心态上下求索

江虎团

金风送爽,丹桂飘香。经过了暑期的短暂宁静,各中学校园又迎来了新一届高三学子。初入高三,多数学子既有对未来的期待,又要面临升学压力,还要应对情绪多变的青春期,可谓挑战不断。高三学子如何以健康积极的心理状态助力学业水平提升,通过这一年的学习与成长,实现人生的阶段飞跃?

经过多年观察,我发现高三学生在学习上主要有三种心态:一是满怀信心型,这部分学生目标明确,理想远大,有着浓厚的学习兴趣,良好的心理素质,基础扎实,方法科学,发展平衡,成绩稳定,对高考充满信心;二是迷茫无助型,这部分学生虽然渴望考上理想大学,但由于基础不扎实,学习方法不恰当,成绩波动较大,心理状态随成绩起伏不定,对前途感到迷茫;三是自暴自弃型,这部分学生常常由于基础太差,或虽经努力,但成绩没有很大进步,或严重偏科,容易进入升学无望的误区,以致成绩越来越差,甚至在最关键的时候自暴自弃。基于以上心态,我认为高三学子可从以下三方面进行调整:

一要客观认识自己。心理学研究表明,人对对自己的认识常常不太客观,大多数人都会高估自己的能力,尤其是某些方面表现相对较差的人,由于无法正视自身的不足,常给自己设定过高目标,最终导致理想和现实差距太大而陷入无谓的焦虑。毛泽东同志的《实践论》告诉我们,人的认识主要依赖于物质的生产活动。人们通过自己的主观感觉认识周围的一切,进而形成自己的世界观。由于认识的主观性,不可避免地会有认知差异,对自身的认知尤其如此。如何客观认识自己?可与父母、师长、同学等沟通获得反馈,或采用霍兰德职业测评、卡特尔

人格因素测验、艾森克个性问卷等专业测评工具,正确、客观、全面地认识自己。

二要树立合理信念。信念是指一个人对某人某事坚信不疑的想法,也指人们在一定的认知基础上确立的对某种思想或事物坚信不疑并身体力行的态度。信念对一个人的成长来说至关重要。高中生虽然已经具有一定的理性思考能力,但是思想认识并不成熟,信念也往往不坚定甚至不合理。对于面临高考的高三学子而言,树立正确的人生信念很有必要。比如,有同学认为“高考失败就是人生失败”,这无疑是一个不合理的信念。如果能够清楚地认识到高中只是人生中的一个短暂的学习阶段,那么,高考的压力也就自然减轻许多了。树立坚定科学合理的信念,有利于突破自我舒适区,不断提高自我认知能力,助力我们走出困境,奔赴美好,持续发力,快意人生。

三要做好职业规划。如果说了自己是知己,那么了解职业就可算是知己。怎样才能做好职业规划呢?一是参加职业规划专题讲座,以便进一步解职业发展前景,更好地规划未来;二是利用假期到高校观摩,深入了解大学相关专业,有条件的同学可以访问一些职业人员,请他们谈一谈职业感受,丰富自己对专业的客观了解,设定合理目标,为高考后选择专业、选择高校等做好铺垫;三是积极参加社会实践,深入体验不同职业;四是与父母做好沟通,获得情感上的支持。

即将步入高三的孩子们,虽然前路漫漫而修远,但只要用健康的心态上下求索,未来依然可期。

(作者:成都高新区成外高级中学语文老师)

大学生
努力提升自我认知能力

解永春

在古希腊的阿波罗神殿大门上,写着一句闻名遐迩的箴言:“认识你自己”;在中华古典名著《孙子兵法》中,也有一句名言:“知己知彼,百战不殆”。可见,正确地认识自己是何等的重要。

大学生是走向自立、走向社会这一过渡时期的特殊群体,大学时代是一个人的世界观、人生观、价值观开始明确或定向的关键时期。对此,每个大学生都应该每日三省吾身,搞清楚我是谁?我追求何种人生?我与别人有何不同?只有先弄清楚这些方向性的问题,才谈得上弄明白人生的意义。作为一名高校教师,我发现不少同学上大学后感到很不习惯,常常无所适从。怎么办?我们不妨从中华优秀传统文化中汲取智慧和能量。

第一句,“兼听则明,偏信则暗。”大学生思维活跃,时常会冒出新想法,也容易轻信人言,今天认为这个观点有道理,明天又觉得那个是你的“嘴替”。这些都是成长过程中的正常现象,随着知识的增加、知识体系的成形,这种状况会显著改变。当这一过程完成以后,我们都会形成一套独立的、不同于他人的认知体系。这个体系会影响你今后对周遭事务的看法、取舍,以及你对自己人生意义的解答。在这个认知体系逐渐成形的关键时期,大学生要养成“兼听”的习惯。

第二句,“独学而无友,则孤陋而寡闻。”有同学认为大学应该是张扬个性的时期,朋友对自己不重要。然而我们不但要认识自己心中的自己,还要了解别人如何看待自己,并以此来观照或调整对自我的认识,这才是真正的认识自己。另

外,我们每个人独处,通常只会不自觉地加强自己已有的观点,而与朋友开诚布公地交谈则能实现不同想法的交流,从而实现“兼听”。有的同学自称“社恐”,认为自己没办法与人顺畅交流。其实,只要你有开放的心态,可以交流的对象简直是俯拾皆是。以我自己为例,大学毕业多年以后,能记起的具体知识廖若星辰,但老师们打开的思想大门却永远敞开着,并一直发挥着重要影响。

第三句,“读万卷书,行万里路。”一方面,上大学要多读书、读好书,这个常识现在似乎更有必要强调。这里的书,尤指课堂之外的经典名著。多读经典作品,才能形成知识的网络,从而构建思想的体系。读书还能让你成为书中的“朋友”,成为作者的“朋友”,在一定程度上也破解了社交减少带来的困境;另一方面,很多人觉得我看书就够了,为什么要到处走走?其实读书也是一种行路,行路则能让你更直接地亲身感受世界。书可以读很多遍,每一遍可能都有新的感悟。路也能走很多遍,但有些路还是走得越早越好。在行路中,你更能体会到自己与这个世界的联系,也更能体会到自己的独特。

认识自己,锻炼自己,成就自己。社会是由一个个“自己”组成的,在不损害他人幸福的前提下,增进自己的幸福,就是增进社会的总幸福。这是我们每个人都力所能及的善行,只要人人都创造一份幸福,世界就会变得更美好。

(作者:四川师范大学历史文化与旅游学院中国与周边国家研究中心副主任)