

临近开学,有些同学和家长会感到紧张和焦虑,怎样才能以积极饱满的状态迎接新学期呢?我们特别准备了一份开学“大礼包”,希望对大家有所帮助。



收心有方,开学不慌

请接受这份开学“大礼包”

一、作息调整,回归正轨。开学前一周,同学们应唤醒身体活力,告别“假期模式”,开启“开学模式”。精心制定与学校生活契合的作息时间表,按时起床、学习、运动、休息。规律生活如神奇钥匙,可加速适应开学节奏,增添心理确定感,缓解焦虑、紧张或情绪低落,减少情绪内耗。它能缩短开学适应期,让大家更快融入新学期。

我还要向大家介绍一种调适情绪的有效方法——“SWTC”口诀。“S”代表“STOP”:当负面想法涌现时,立刻停止,进行深呼吸,然后花一分钟时间去回忆一件美好的事情。“W”代表“WRITE”:用书写的方法,将自己的情绪以及所面临的困扰表达出来,让内心的感受得以宣泄。“T”即“THINK”:积极地进行思考,努力去寻找那些令人快乐的事件,比如回忆曾经成功解决问题时的感受,以此激发自身内在的力量。“C”是“CHANGE”:转变一种思路,不要受限于当下的困境,以全新的视角看待问题,从而更好地调适情绪。

二、娱乐把控,适度远离。暑假里,许多同学们沉浸在电视节目、网络游戏、球场竞技中,导致生活节奏被打乱,运动减少,人际交往缺失。特别是有些同学与电子产品亲密无间,甚至“机不离手”。若不加约束,开学后容易心理不适,影响学习。开学前后应控制并减少电子产品使用频次与时长。可采用“隔离法”,将手机调静音放远处;“延迟法”,想玩手机时等十分钟,专注任务;“转移法”,开展有益身心的活动,如体育锻炼、逛图书馆、画画下棋等。如此既能转移注意力,又能丰富生活,为开学做好准备。

三、学前准备,查漏补缺。从假期状态切换到学习状态需循序渐进。开学前夕,主动约束自己,将注意力转至学习上。自查作业,完善不足,梳理模糊的知识点。切勿为补作业开夜车,打乱生活规律。提前准备学习用品,营造仪式感,提升对新学期的期待。

四、制定计划,明确目标。明确的“目标感”如明亮灯塔,给我们希望与活力。开学后节奏加快,同学们应提前思考新学期学习目标、重点及需强化提升的科目等,消除盲目感与失落感,达到“收心”效果。回顾总结过去的优势与不足,确定学习方向与目标,挖掘运用身边的学习资源,制定详细计划;将目标分解为小任务,设立奖励机制,体验成就感,找到适合自己的学习节奏。

最后,要相信自己的适应能力和成长潜力。告诉自己,每一次改变都是一次成长的契机,每一次挑战都是通往成功的阶梯。

新学期是一个全新的开始,让我们以积极的心态和充分的准备迎接它的到来。相信通过我们的努力和调适,一定能够在新学期中取得更好的成绩和更加丰富的成长体验!

成长导师:王春(南京高等职业技术学校)



“师牛堂”前学“师牛”

本报记者 李彤 通讯员 陈晓 丁修武

提到李可染,同学们一定不陌生,作为李可染爷爷的小老乡,徐州市公园巷小学的小伙伴们怀着崇敬之情,走进李可染故居和艺术馆,深入了解这位家乡的书画大师。

李可染故居坐落在徐州市中心的一处居民小区内。在这座古朴的庭院里,李可染生活了近30年,会友交谈,研究绘画。庭院中,桌上的笔墨纸砚,院里盛开的石榴花,青石铺成的路面,都让五(4)班张梓萱有穿梭时空的错觉。故居旁,现代化的李可染艺术馆拔地而起。在李可染艺术陈列厅内,数十件李可染创作的艺术精品让同学们挪不开眼,这其中就有李可染生前捐赠的《春雨江南》《梅花万点》《牧牛图》等作品。五(4)班李奕彤最欣赏的是《万山红遍》,“这幅画让人联想到秋日漫山红叶的美景,从中感受到大师的激情。”

李可染事迹陈列厅里有大量的文字、图片资料,介绍李可染先生的艺术生活历程。在解说员阿姨的引导下,同学们了解了大师的人生之路和艺术追求,五(4)班王子辰了解到李可染原本一直创作中国画,后来得知要想考入杭州艺专必须懂西洋画,于是他花了三个月时间专攻西洋画,最终融会贯通,绘画也形成了中西合璧的艺术风格。王子辰说:“李可染先生的钻研精神值得我们学习。”

李可染艺术馆的中央有一座单独的建筑,名为“师牛堂”。五(4)班王沐晗说:“李可染特别喜欢画牛,有‘齐白石的虾、李可染的牛’一说,他将自己的画室命名为‘师牛堂’,旨在用勤勤恳恳的牛来赞颂中国人民坚持抗战,不屈不挠的民族精神。”五(4)班李梓玉说:“我们徐州一直传承着‘师牛’精神,人民辛勤耕耘,建设美好的家园。而李可染的‘师牛’精神也值得我学习,艺术创作无止境,而我们的学习道路也没有止境,需要我们一往无前地持续努力。”

时时做个“早”行人

兴化市新生中心小学三(1)班 倪小鹏
指导老师 王小羽

刚读过鲁迅先生的《从百草园到三味书屋》,这个暑假,爸爸妈妈便决定带我去位于绍兴的百草园和三味书屋走一走,看一看。

一到鲁迅故里的门口,我就迫不及待地想亲眼去看看先生读书的学堂到底什么样子。跟随人流往前走,一抬头就看到牌匾上写着“三味书屋”四个大字。教室的中间是寿镜吾老先生的座位,四周分布着学生的座位,鲁迅先生的座位靠墙,仔细看,会发现桌子右下角刻着一个“早”

字。爸爸对我说,这个“早”字,还有这样一段来历:那年鲁迅的父亲生病卧床,鲁迅需要一边读书一边帮着操持家务。一天,他为了给父亲买药,上学迟到被老师批评了,他没有解释自己迟到的原因,只是默默地回到座位上,在书桌上刻了一个“早”字,提醒自己上学不能迟到。后来鲁迅上学再也没迟到过。

爸爸告诉我,他小时候读到鲁迅先生“早”字的故事,深受触动,便告诉自己要时时做个“早”行人,凡事都要早计划、

早安排。在我眼中,爸爸确实是一个“早”行人:他保持着早起的习惯,要么读书要么锻炼;他每天上班也会早到十分钟,列好当日任务清单;凡事他总爱提前做计划,如旅行计划等。时时事事落实一个“早”字,爸爸的工作、学习总是有条不紊。

我也要像爸爸一样,向鲁迅先生学习,时时早,事事早。这不,快开学了,我已制定好新学期的目标计划,以饱满的热情迎接新的学习和挑战!



又逢开学季,奋斗正当时

南京师范大学附属中学新城小学教师 张丽莉

同学们,这个暑假的“奥运大餐”一定是你们的假期生活增加了几分激情和快乐吧?转眼到了开学季,站在新学期的起跑线上,你们每个人都是即将踏上赛场的运动员,大家如何将奥运精神内化于心,外化于行,让奋斗成为最亮丽的底色?

让我们从奥运健儿的故事中汲取力量!今年巴黎奥运会,19岁的潘展乐在百米泳池里,以46秒40的成绩打破世界纪录,为中国游泳队夺得首金,并与队友们合作,在4×100米的接力赛中,打破了美国人40年的垄断,夺得金牌。这不仅

是他个人速度的极限突破,更是对“中国速度”的重新定义。他告诉我们,努力与坚持能够跨越一切障碍。同样,在学习中,我们或许会遇到看似难以逾越的难题,但只要坚持不解,勇于挑战自我,就定能迎来属于自己的高光时刻。

再来看女子铅球冠军巩立姣,她五战奥运,始终坚持着自己的梦想与追求。这份坚持与毅力,不正是我们在学习道路上所需要的吗?每一次失败后的重新站起,每一次挑战自我极限的勇气,都是通往成功的必经之路。同学们,让

我们以巩立姣为榜样,不畏艰难,持续奋斗,到达梦想的彼岸。

古希腊哲学家亚里士多德说:“我们日复一日做的事情,决定了我们是怎样的人。因此,所谓卓越,并非指行为,而是指习惯。”新学期伊始,让我们养成良好的学习习惯,将奋斗融入日常,让每一天都过得有意义。

同学们,我们将“更高、更快、更强——更团结”的理念深植于心,携手并进,在奋斗的路上相互激励,共同创造属于我们的辉煌未来。

志愿者在行动

“啦啦啦!啦啦啦!我是卖报的小行家……”暑假里,无锡市东亭实验小学三(2)班的红领巾们走上街头,化身“小报童”,手捧《无锡新周刊》,向过往路人推销、义卖,用温暖的笑容和真挚的话语,传播公益慈善正能量。

得知要为偏远地区的贫困儿童筹集善款,徐奕涵特别激动。提前两天请妈妈制作好收款码,并动笔绘制“爱心义卖”海报,“我在海报中央画了个大大的爱心,还有快乐卖报的小女孩,希望大家将爱传递下去。”

8月3日一大早,徐奕涵和同学们来到荟聚中心商场,大家胸前佩戴收款码牌、手捧报纸分头行动。很快,徐奕涵锁定了一位阿姨,小声问:“阿姨,我们正在进行爱心义卖,您要不要买一份报纸?”可能是声音太小,阿姨并没有听清她的话,摆摆手就走开了。被拒绝的徐奕涵有点沮丧,可看到其他同学都在奋力兜售,她继续鼓足勇气,大声吆喝起来:“爱心义卖,新鲜出炉的报纸,一元一份!”看到前方走来一位推着婴儿车的奶奶,徐奕涵赶紧迎上前去“推销”。得知徐奕涵和同学们正在进行爱心义卖,奶奶毫不犹豫扫码付款:“这么热的天,你们小朋友都在献爱心,我们老年人也不能落后呀!”卖出第一份报纸后,徐奕涵激动地和小伙伴们分享销售“诀窍”,“一定要大胆,被拒绝也没关系!”在她的鼓励下,丁钰积极调整销售策略,锁定目标人群后主动出击,成功售出后,丁钰信心倍增:“一想到卖出的善款能帮助到其他小朋友,我在推销时就更大声、更有信心和信心了。”

四处奔走的“小报童”们不断转移阵地,有的被拒绝后很快就调整好心情继续尝试,有的即使汗流浃背也仍在坚持……“虽然有点累,但能通过自己的努力给需要帮助的人带来暖暖的爱意,大家都觉得非常开心。”丁钰说,以后会多参加公益活动,把爱心传递给更多的人。这次义卖共筹集到258元,同学们将所有义卖款捐给了新疆维吾尔自治区阿合奇小学。

「爱心」小报童,满满公益情

本报记者 朱雯 通讯员 徐芳 潘滴