

# 家有“准一年级新生”看过来 做好这三个准备 幼小衔接 并不难

文/羊城晚报记者 何宁 实习生 张瀛丹 图/视觉中国

从幼儿园到小学对孩子和家庭来说都是非常的一个跨度。如何帮助孩子顺利适应小学的学习生活?广州市荔湾区沙面小学黄毅华主任提醒,对于小学准一年级新生家长来说,开学前后要帮助孩子做好心理上、态度上和行为习惯上三方面的准备,能让孩子更加顺利地适应小学学习。

## 心理上的准备 培养孩子的自信心、责任心

首先,要培养孩子自信心。孩子刚进入小学,家长要努力发现孩子的点滴进步,真心实意地称赞和鼓励孩子。孩子为某件事付出了努力,就给予表扬和鼓励,帮助孩子树立自信心。

其次,要有“规矩”的爱,才能让孩子未来的路走得更顺畅。家长立规矩要“从一而终”,不要轻易破例,一旦有一次例外,孩子得逞了,你以前的努力就白费了。孩子需要自由,但自由的前提是他不侵犯不妨碍别人;孩子需要被尊重,但同时他必须学会尊重别人,照顾别人的感受。

再次,不要把孩子的责任心推毁。孩子遇到问题时,请正确树立孩子的责任心。比如孩子上学迟到了,老师刚想教育几句,爷爷奶奶马上就会说:“老师,都怪我,是我走得太慢了,不怪孩子。”(把孩子的责任揽在大人自己身上)再比如,孩子回来诉说和小伙伴打架了,家长一听,第一时间就问:“谁把你弄伤了?疼吗?他怎么这么野蛮打人

## 小贴士

家长要经常和孩子一起做这三件事,能够促进亲子关系。一是和孩子一起进餐;二是邀请孩子一起修理玩具、家具或衣物;三是给孩子讲故事并邀请孩子自己讲故事。

# 留学比利时： 高性价比“慢”节奏留学

文/羊城晚报记者 孙唯 实习生 郭伊珺 图/采访对象供图

巧克力王国、满大街华夫饼飘香、西欧的十字路口……这是大多数人对比利时的初印象。在小陶眼中,比利时还是高性价比的留学“宝藏”国度。近年来,随着比利时大学参与的Eramus+(伊拉斯谟计划)、Lotus(伊拉斯谟计划子项目之一)等国际合作项目增多,像小陶一样前往比利时留学的中国学生数量也在攀升,其中,软科世界大学学术排名前100的两所大学鲁汶大学和根特大学最受欢迎。小陶本科就读于化学专业,硕士转修英语语言学,2021年前往比利时法语区鲁汶大学攻读博士学位,目前在读博第一年。在她眼中,留学比利时是一种什么体验?



比利时文化名城布魯日

与其他西欧国家相比,比利时在中国留学生中曾是一个较为冷门的选择,原因是大部分大学的语言以荷兰语和法语为主。近年来,为了推动本地高等教育国际化,在比利时,开设英语授课项目的大学越来越多。由于地理位置的特殊性,比利时属于多语区国家,有三种官方语言,分别是荷兰语、法语和德语,其中87%的居民讲法语,13%讲荷兰语。但在小陶看来,中国留学生在比利时并不需要担心语言问题。“这里不少地区的英语水平都很高,尤其是在荷兰语区,只要会英语,基本上在这里生活完全没问题。当然如果能掌握荷兰语、法语和德语其中一种,生活可能更加便捷。”

## 大学“宽进严出”,毕业门槛高

如何申请到比利时留学?近年来,随着申请人数的增多,不少大学的申请难度也在增加。机缘巧合下,小陶接触到了中国国家留学基金委(CSC)的公派奖学金项目。据她介绍,基金委的项目主要分为两种渠道——个人渠道和合作渠道,而她选择的是合作渠道。基金委与不少欧洲院校有合作,共同出资资助申请人。“每个合作院校拿到的名额不一样,比如说我了解到基金委和法语鲁汶大学有一个合作项目,每年有10个名额。”通过公派奖学金项目,她最终成功申请到了法语鲁汶大学的博士项目。但被录取只是漫长留学路的开始,在比利时,不少大学奉行宽进严出的政策,毕业门槛要比进入门槛高得多。不过,让小陶感受最深的,还是比利时独特的课堂和学术氛围。与国内课堂不同,在比利时

初到比利时,小陶曾惊讶于这里的生活节奏。比利时人十分看重生活与工作的平衡,办事效率与国内相比并不高。但渐渐地,她也感受到这种慢生活的独特魅力。在国内,她时常感受到焦虑,身边优秀的同龄人让她感觉无法停下脚步。“在国内读研时,我不敢松懈,但在比利时待了一年,我开始变得平和。”她笑称比利时人“一点也不卷”,受此影响,她也逐渐学会享受生活。在比利时留学期间,小陶曾到迪南、那姆尔、布鲁日等城市游玩,她介绍道:“我曾遇见一些比利时人十分乐意接触中华文化,比如,我有一个同学对中医非常感兴趣,还有一个同学甚至在练气功和太极拳。”开放包容的文化让她感到温暖,随着近年赴比留学的中国学生不断增多,远在国外的她更觉不孤单。“现在去超市,我也能经常碰见中国人。”每当传统节日来临,她会相约一些要好的中国留学生一起过节。

## 比利时留学小知识

比利时的高等教育主要分为正规大学教育和大学外高等教育两种,其中正规大学教育在19所大学或学院实施,6所为完全大学,13所为非完全大学。这些大学的世界综合排名相对较高,有三所学校在QS世界大学排名200名以内,排名最高的天主教鲁汶大学位列2023年QS世界大学排名第76位。比利时的学费较为亲民,高等教育受政府资助,实行免费教育,绝大部分课程每年入学时只收取很少的注册费用。其中法语区硕士课程全部

出炉时充满奶油香气,搭配一杯咖啡,就是比利时人最常见的早餐。在学会享受生活之余,她感觉自己的心态也正在慢慢变化。比利时人对不同文化的包容让她颇为感慨。作为欧洲文化的熔炉,比利时是一个文化多元的国度,说荷兰语的弗拉芒人,和说法语的瓦隆人,都能在此和平共处。如果你对某些文化或语言感兴趣,学校还会定期组织一些法语角、荷兰语角和英语角。

在她看来,比利时人对外来文化也十分友好。“我曾遇见一些比利时人十分乐意接触中华文化,比如,我有一个同学对中医非常感兴趣,还有一个同学甚至在练气功和太极拳。”开放包容的文化让她感到温暖,随着近年赴比留学的中国学生不断增多,远在国外的她更觉不孤单。“现在去超市,我也能经常碰见中国人。”每当传统节日来临,她会相约一些要好的中国留学生一起过节。

## 如何平衡好社团活动与学业?

周琳璇:大学社团活动丰富多彩,上海交大团委老师教你怎么选!大学社团活动丰富多彩,上海交大团委老师教你怎么选!大学社团活动丰富多彩,上海交大团委老师教你怎么选!

上海交大社团

## 学习态度上准备 保护孩子的求知欲和好奇心

当孩子一旦有了兴趣和求知欲,就能对感兴趣的事物进行探究,也就能自觉自愿、主动愉快地去学习,这是推动他们学习新知识的一种精神力量。

家长可培养孩子课外阅读的习惯,可以从引导孩子读报纸开始。但切不可让引导变成指令,让孩子反感。经常带孩子去书店、逛书展,让他有机会自己看书、选书,让孩子从爱看书到爱看一些有意义的书,从而提高阅读能力和写作水平。

## 行为习惯上的准备 做好时间管理和自主学习

对于一年级新生来说,养成良好的行为习惯是重点,有了良好的行为习惯才能更好地学习。

1. 入学初期,孩子做家庭作业时建议家长陪伴,重

检查、做完作业后自己收拾书包等,从协助、到指引,慢慢地逐步放手,让孩子养成自主学习的习惯。当孩子学会了自己思考、自己总结、自己解决问题时,就会体验到思考的乐趣,对今后的学习非常有益。

2. 家长在孩子完成作业的过程中,要经常对孩子的积极表现给予肯定和鼓励,及时热情地对孩子的需要、行为作出反应,遇到困难时尊重并鼓励孩子表达自己的想法和观点,培养孩子不懂就问、善于总结和思考的习惯。

3. 培养孩子的时间意识。教孩子统筹安排好时间,每天该做什么,先做什么,后做什么。做作业不拖拉,要在规定的时间内完成,杜绝出现边做作业边吃零食、边看电视、边玩玩具这些坏习惯。

## 链接 暑期玩野了 & 一直学的孩子开学前都要调整

暑假只剩最后一周,不少学生已经开始在生理和心理上出现“暑期综合征”的表现。心理专家建议孩子和家长要一起积极面对和调整,先从调整生物钟开始,不要一蹴而就。要利用好最后一周的时间,逐步适应在校学习的工作时间,这样才能平稳过渡到开学。

即将升入高二的小高同学最近总是做噩梦,每次都梦到已经开学了,老师正在检查作业,但他没有完成,特别紧张。“醒来之后,我发现还有一周多才开学,但梦里的紧张和害怕特别真实。我现在醒来还很紧张,很希望自己能够尽快调整过来,恢复到正常的积极状态。”

广州市青少年心理辅导协会讲师团成员、广州市协和中学心理老师冯建平指出,像高同学这样表现出多梦和紧张的情况,就是“暑期综合征”在作祟。此外,有的患“暑期综合征”的孩子会表现出失眠、嗜睡、头痛、恶心、疲倦、腹痛、食欲不振等不适,而这些不适并不是由身体疾病引起的。

在多年的教学实践中,冯建平发现,经过一个漫长的暑假,主要有两类学生需要在开学前做好调整。“一类是暑期很‘堕落’的学生,在家睡到昏天暗地、上网没有节制,吃饭也不规律的学生,从现在开始,就要调整好闹钟,按照学校的作息时间来睡觉和起床了。最后一周建议把暑假作业先做完,慢慢进入到学习状态。”

冯建平认为,大部分人都觉得开学前进行调整是自由散漫的那些学生需要做的,但她认为,另一类在暑假特别勤奋学习的学生,开学前也要做好调整。“现在学习竞争压力很大,不少家长在假期给孩子布置了很多学习任务,还有各种兴趣班,暑假依然是‘第三个学期’。对于这些孩子来说,暑假超前的学习犹如拉满的弓,绷紧太紧,开学前一两周,家长要给孩子放松的时间,不然开学后特别容易厌学,学习状态也不好,严重影响学习效率,形成恶性循环。”

# 大学社团活动丰富多彩 上海交大团委老师教你怎么选!

文/羊城晚报记者 孙唯 通讯员 王辰轩 图/受访者供图

大学开学的脚步越来越近了,大一新生也将面临新的人生旅程。与高中不相同的是,大学里不仅有学习,还有丰富的课余活动。多种多样的学生社团吸引着不同兴趣爱好、不同性格的新生,那么,大一新生该如何选择学生社团呢?本期羊城晚报记者邀请了上海交通大学团委副书记周琳璇为新生们分享学生社团那些事儿。



周琳璇

## 大学都有哪些学生社团?

羊城晚报:大学的学生社团一般有哪些类型?

周琳璇:以上海交通大学为例,目前的学生社团一般分为思想政治类学生社团、学术科技类学生社团、文化体育类学生社团、创新创业类学生社团、志愿公益类学生社团、自律互助类学生社团等几种类型。

羊城晚报:这些学生社团有哪些特点?

周琳璇:思想政治类学生社团通过开展青年宣讲、实习实践等活动以行求知,培育学生家国情怀。例如上海交通大学的国情研习社以行万里路、知中国国情为主旨组织同学聚焦国情调研,感悟时代发展脉搏。

学术科技类学生社团则偏重科技制造等领域,鼓励大学生开展科学探索、科技实践和科普宣传。例如上海交通大学的机器人社、航模社、赛车队等科技类社团不仅在各自领域的科技赛事中取得好成绩,也面向中小学开展科普活动,为青少年科普做出贡献。

文化体育类学生社团是新生们最喜欢的学生社团之一。每所高校都有此类学生社团,它们不仅是校园文化的重要组成部分,

## 如何选择学生社团?

羊城晚报:大一新生们选择学生社团时该考虑哪些因素?

周琳璇:在选择学生社团时,建议新生们把个人兴趣、专业方向、生涯规划三者结合起来,综合选择。在经过大一上半年的学习之后,新生们对自己的兴趣和专业的了解已经有了初步的了解,对于时间规划安排有了初步的概念。此时建议新生们可以向自己的辅导员老师,以及已经在某个社团的师兄师姐,多方面了解情况后决定。一般建议新生参加1-2个学生社团即可。

羊城晚报:参加学生社团有哪些好处和挑战?

周琳璇:参加学生社团是新生们感受大学生活、提升综合能力的重要平台。学生社团是以兴趣为导向的,在这里新生们可以收获志同道合的朋友,你还可以接触到来自不同专业的同学,拓宽自己的视野,培养自己的沟通能力。如果将来可以承担一些社团活动的组织工作,还可以

## 要注意辨别“非法”学生社团

羊城晚报:如何处理好学生社团内部成员之间的关系?

周琳璇:学生社团是一个跨越专业、年级的群体,在相处时,要做到团结互助,互相尊重,共同完成好学生社团的相关活动。一般每个学生社团都有指导老师,建议新生们充分听取指导老师的意见。新生们也要多跟师兄师姐多沟通、多商量、多学习,切实提升自己的业务能力。

羊城晚报:如何辨别“非法”学生社团和“非法”学生社团?

周琳璇:开学阶段,确实会出现一些不法商家或者其他非法组织冒充学校正规组织欺



上海交大社团