

羊城晚报记者 何宁

“假期综合征”至今还没过去

新学期，如何让孩子重燃学习斗志？

孩子进入不了学习状态是“假期综合征”表现

张女士最近特别苦恼，刚开学自己工作特别忙，每天回到家因为陪孩子做作业，总是免不了跟孩子吵架。“上学期孩子各方面表现都挺好的，老师经常表扬他，每次考试成绩都还可以。可为啥一个寒假过后，孩子却像变了一个人似的，每天丢三落四，作业也不主动做了，不吼他两句真的没法让他做作业。”张女士与朋友吐槽后发现，与她儿子有类似情况的孩子不在少数。

都说三年级是道坎，张女士的儿子去年9月刚上三年级，她特别小心翼翼，每天都要花很多时间陪伴孩子学习，生怕孩子成为“三年现象”突然掉队的那部分孩子。“很幸运的是，上学期孩子成绩在班里名列前茅，甚至比一二年级时还好，学习也特别积极主动，我的焦虑也缓解不少。”张女士说，可好景不长，这个学

期都开学一周多了，孩子全然没了上学期的学习斗志，每天起床第一件事就是玩电话手表，家长的话就像耳边风，他全然听不进去，“真的特别头疼，我又特别焦虑了。”

广州市名班主任、广州协和学校小学部四年级班主任陈艳表示，经过一个寒假的放松，刚开学孩子有以上表现都是非常正常的现象。“这就是典型的‘假期综合征’，这种症状的主要表现是孩子们对新学期的学习无法快速适应，甚至有些抵触。”陈艳老师建议家长放宽心，不必太焦虑，一般开学后，老师们会通过常规管理、课堂教学和丰富多彩的活动，帮助孩子们尽快收心。一般1—2周，在学校和老师的共同努力下，孩子能调整好状态，再一次进入积极的学习状态。

陈艳进一步解释道，很多

“常言道‘一年之计在于春’，本该奋斗的时光，孩子怎么却像泄了气的皮球，这可如何是好？”开学一周多了，不少家长发现，孩子每天精神状态“蔫蔫”的，似乎对什么都不感兴趣，特别是做作业时，总要把家长气得吐血。家长们很担忧，特别是面临小升初的家长，更是对孩子有种“恨铁不成钢”的感觉，看到孩子状态不佳，又担心说重了影响亲子关系。到底该如何让孩子重燃学习的斗志呢？

家长感觉孩子下学期的学习状态不如上学期，也是因为寒假有春节假期，孩子们在过年期间走亲访友，尽情玩耍，享受了阖家团圆的快乐。节日的气氛也会对开学的收心工作有所影响。我们成年人开工都可能需要有一两天调适期，更何况是孩子。所以家长不必过于焦虑，要给孩子一点时间，鼓励并陪伴他们快速度过开学适应期。”广州协和学校开学第一周开展了元宵庙会活动，在欢庆佳节的同时，也让孩子们快速融入集体生活，让学校生活与假期快速衔接。陈艳老师所在班级还特别开展了十周岁集体生日会，用浓浓的仪式感让孩子们学会感恩父母、感恩师长，并对新学期许下期望。

陈老师相信只要家校携手，一定能帮助孩子尽快从“假期综合征”中走出来。



同场加映 家长如何正确陪孩子写作业？

对于小学一年级的学生来说，经过一个学期的适应和调整，已基本适应小学的学习和生活。但是不少家长仍旧不知道怎样才是正确陪伴孩子写作业的方式。

陈艳老师表示，小学二年级是孩子习惯养成的关键时期。一方面切忌在孩子们的好习惯稳定前急于放手，另一方面又切忌全部包揽。家长要做的就是积极配合老师，循序渐进地帮助孩子养成良好习惯，让孩子逐步学会对自己的行为和学习负责。

检查孩子们的作业登记情况。哪怕孩子忘记了抄，鼓励他主动询问同学抄登就可以。家长能做的，就是关注孩子成长过程中的点滴进步，允许孩子犯错，不要总是只苛责孩子为什么犯错，而是应该给孩子多一些耐心和鼓励，多教给他们怎么做才是正确有效的。如果家长大包大揽，孩子就会有‘学习是为了家长的错觉’。

不少家长喜欢检查孩子作业的对错。陈老师建议家长重点要关注孩子完成作业的态度和书写的质量，是否认真把当天作业完成。至于对错可以鼓励孩子自己检查订正，家长不用逐题批改。“正常情况下，老师第二天会批改和讲解孩子们前一天的作业，孩子做错了没关系，能否及时订正并反思总结才是重要的。家长不要怕孩子犯错，作业就是为了查缺补漏，孩子有错题，说明某个知识点掌握不牢固，还需要加强。”陈老师说，智慧的家长在陪孩子做作业时一定要把握尺度，既不完全放任不管，又不包办一切。“家长也要学会给自己减压，只有家长适当放手，孩子才能更加独立和自觉。”

“四招”让孩子尽快走出“假期综合征”

为了让孩子尽快走出“假期综合征”，重燃学习的斗志，很多学校开学后会开展很多活动积极应对。广州市花都区秀全街和悦小学校长陆常波表示，学习的斗志，是一个学生内在发展的原动力，也是克服学习过程中各类困难的高贵意志品质。学习斗志需要点燃，更需要去呵护，某种意义上说是学生人生成长中的重要品格。新的学期刚开始，学生也许还在节日的喜悦中没有完全走出来，要燃起学生的斗志，他认为有这几件事情可做。

一是要有庄严的仪式感教育。开学典礼和开学第一课，是让学生迅速进入学习状态的重要仪式。学校校长的讲话要针对实际，提出期望，明确方向，要让学生清楚地明白新的奋斗征程开始了，从这一刻开始立下的奋斗目标，明确自己的学习规划。要及时了解世界科技、文化动态，知晓人类文明发展的阶段，拓宽视野才能让学生更有学习和努力的方向感。

二是要在开学之后选树典型。学校和班级要通过作业展示，对假期表现优秀的同学进行表彰，在学校和班级广泛宣传假期作业优秀、优秀实践活动表现优异的学生。通过身边的榜样，激励同学们迅速进入状态，找到差距，不断努力奋进。同时对于落后的学生给予更多的帮扶，帮助他们找到自身亮点，用鼓舞给人力量。

三是要举行系列心理调适活动。学校可以分班级和年级召开班会，针对开学初出现的学习乏力，斗志不高等情况，有针对性地开展班级活动，营造

良好的班级文化氛围，帮助学生调整自己的状态。轻松愉悦、和谐快乐的班级氛围，会激发学生的兴趣。

四是要因地制宜地制定目标。开学之后迎来了新的学期，学校和班级都要在总结之前的工作之后，帮助师生制定合适的发展目标。给能力稍弱的学生更多的信心，让其在自己的能力范围之内看到希望。同时要与学生“约法三章”，制定好规章制度，让学习斗志保持得更加长久。

为了让孩子尽快走出“假期综合征”，重燃学习的斗志，很多学校开学后会开展很多活动积极应对。广州市花都区秀全街和悦小学校长陆常波表示，学习的斗志，是一个学生内在发展的原动力，也是克服学习过程中各类困难的高贵意志品质。学习斗志需要点燃，更需要去呵护，某种意义上说是学生人生成长中的重要品格。新的学期刚开始，学生也许还在节日的喜悦中没有完全走出来，要燃起学生的斗志，他认为有这几件事情可做。

在踏春中体验“广东年味”

当北方的冰雪还未融化，广东的大地上已是满目翠绿，花香四溢。广东的春节，如同调色板上的明亮色彩，带着盎然生机，诱人踏春而行。此时，游园不仅是与自然亲密接触，更是一场探寻广东独特年味的文化之旅。

在羊城晚报社、广州市教育局主办，羊城晚报教育健康部、羊城晚报教育发展研究院承办的羊城·花地新苗作文征集活动之春节特别策划中，南粤少年笔下所绘的广东新年春景熙熙，群芳竞艳。第四期优秀作品展示，让我们共赴一场春日之约。

优秀作品节选

(注:选登作品不等于最终评选获奖)

寻访花城年

作者:珠海市第十一中学 邓丛茵

步入广州文化馆深处，可以品味到一种浪漫的年味。岭南水乡小桥流水，亭台楼阁星罗棋布。有青砖白瓦的建筑，修竹剪篱的布景，让游客们的脚步不由得放慢了下来。若不仔细瞧瞧，定是发现不了这么一处小惊喜的——看啊，在那本就已经婀娜多姿的垂杨下，还悬挂着一小串灯笼，红妆与新绿相互协调着，让人好不喜欢！你再看看那里吧——那古色古香的长廊横梁上竟然还垂吊着一个个小灯笼，照映在檀香木柱上，红彤彤的，为整个环境平添一分活泼。原来啊，广州的年藏在了这样别出心裁的浪漫里。

这年味亦是充满国风的。我身穿一袭明制汉服，配上飘逸的云肩，头佩簪花，行至湖光山色盎然之处，忽地发现，还有这么多和我一样的人——她们身穿汉服，或是手执折扇，长裙外配上掩袖，俨然是一位端庄的游春贵女；或是提着小鱼灯，一身的交领襦裙，翩翩然与百花融为一体；或是齐胸襦裙衬流苏花冠，从大唐的壁画中走了出来，行走在花城的文化之麓。她们无不行走着国风，与此情此景相得益彰。原来啊，广州的年就在这新旧碰撞、崇尚国潮的风尚间。

云台花园春节游记：寻觅花海中的年味

作者:广州市白云区白云外国语小学 高钰雯

云台花园，这座位于城市中心的综合性公园，是自然的馈赠和人们的智慧结晶。春节期间，它更是被装扮得五彩斑斓，处处洋溢着节日的欢乐和喜庆。

一踏入花园，我就被眼前的美景深深吸引。绿意盎然的草坪上，各种鲜花竞相开放，形成了一幅幅绚丽多彩的画卷。微风吹过，花香扑鼻，让人仿佛置身于一个童话般的世界。我沿着蜿蜒的小径漫步，不时停下脚步，细细欣赏每一朵花儿的美丽。我仿佛置身于一个花的王国，感受到了大自然的神奇和美丽。

除了欣赏美景，我还游览了花园内的各个景点。古色古香的亭台楼阁、造型各异的雕塑艺术品、宽敞明亮的广场和湖泊……每一个景点都别具一格，让人流连忘返。

在花园的中心区域，一个巨大的花坛格外引人注目。花坛中央矗立着一尊高大的雕塑，它象征着春天的到来和万物复苏的美好愿望。花坛四周摆放着各种花卉，形成了一道美丽的风景线。我沿着花坛漫步，感受着春天的气息和生命的活力。

广州过年，花城看花

作者:广州市白云区红红小学 周朗成

广州的年味是什么颜色的？是花的颜色。过年了！过年了！

在这里——海珠湖公园，你会看到一片格桑花海，粉嫩的花瓣在阳光下摇曳生姿。与广州塔、碧天晴空交相辉映，偶尔划过的小船，仿佛一幅动人的画卷，浪漫至极。我穿梭在片片盛开的格桑花海之中，时而驻足观赏，时而举起相机定格下这如诗如画的场景。哎呀，爸爸妈妈走进镜头里来啦，妈妈害羞了。

过年了！过年了！

“鞭炮声声满地红，雪映梅花春意浓。东家放炮西家放，辞旧迎新爆竹声。”麓湖公园聚芳园内的炮仗花开了，一串串，一簇簇，像电视剧里东北人家屋檐下晒的一串串辣椒，更像节庆里一条条准备随时燃放的花炮。橙红色的花朵垂落而下，爬满整面围墙，十分浪漫可爱。带着浓浓的年味，长得红红火火。看，它向我招手，跟我问好呢！爸爸告诉我：“炮仗一响黄金万两！”我说：“2024红红火火。”

整理/关倩慧

羊城晚报记者 孙唯 实习生 郭婉懿

2024年研考初试成绩近日已公布。据统计，今年广东省约有24.5万名考生报名参加研究生考试，眼下不少考生正在为复试作准备。如何高效备考？应当注意哪些问题，放大“上岸”的可能？



2024 研考复试“征程”起步 备考攻略请各位考生查收

B “早起的鸟儿有虫吃”，及早做好复试准备

初试成绩公布后，研考国家线一般于3月份公布，随后34所自主划线院校会陆续公布复试分数线。“因此，考生需要提前收集信息，多了解目标院校发布的复试分数线、复试方案等内容。”中国研招网有关负责人表示。

作为应届生，目标是暨南大学工程力学专业的王同学在拿到初试成绩后，先是对亲朋好友们“报喜”，接着就投入到了对研考复试的准备中。他认为，复试是一次对综合能力的考察，准备越充分，心里越有底。

“作为经历过复试关卡的‘过来人’，我建议本届考生尽早开始进行复试准备工作。”研

究生就读于暨南大学新闻与传播学院的黄同学建议道，在拿到初试分数后，考生可以收集过去3—5年的专业分数线和国家线，并通过对比自己的分数，判断自己是否有机会进入复试，以及如若进不了报考院校的复试，是否能高出国家线进行调剂，从而调整自身心理预期。与此同时，黄同学建议考生可以逐步增加每天花在复试内容学习上的时间，而不是强行将时间“拉满”。“经历完一个漫长的假期，重新进入学习状态并找到合适的学习节奏一定是需要一段时间用来过渡的。”黄同学说。

在北京交通大学就读人工

智能专业的王同学表达了相同的看法。她认为，及早开始准备，就会在面临突发状况时有更高的“容错率”。“首先是确认复试科目，因为有些学校可能会和往年有些差别，一定要及时关注，发现问题尽早更正。”

王同学还建议，复试准备不应“闭门造车”，可以大胆咨询学校或者往年研考过的学长学姐，获得推荐的复习书目乃至往年的资料。其次是要利用各种平台获取往年复试资料，如面试问题、笔试题目等等，以总结出每年的考试重点，并从中得知此专业最看重学生哪方面的特质，这样就在复试时有更大的把握和信心。

本版图片/视觉中国

A 提前模拟练习，好心态很重要

在研考复试的形式方面，各大院校其实不尽相同。大体上而言，研考复试包括笔试和面试两个部分，重点考核的是考生的思维应变能力、专业素质能力、综合素质能力和个人心态等。

“复试面试一般包括综合面试、英语口语能力以及专业课相关知识面试，部分院校和专业还会涉及实操考察。”广州启航考研分校校长刘可介绍道。在复试中，综合素质能力主要考查的是思想政治和道德品质、本学科以外的社会实践或实际工作表现等方面的情况，目的是考查考生的责任心、事业心、纪律性、人文素养、举止表达礼仪等；专业素质能力则要从大学阶段的成绩、外语听说能力、科研学术情况、专业实践情况、专业课相关知识掌握情况等方面综合考量；而思维应变能力则要看考生在答题过程中的整体逻辑思维能

力，是否能够做到举一反三，是否具有发散性的思维等也是重要的考量标准；个人心态则是要看考生是否积极阳光、有思考不偏激，以及在研考现场所体现的抗压能力和临场应变能力。

刘可提醒，研考复试不通过通常有几种情况：首先是初试成绩排名靠后，复试表现不佳，这样总成绩自然会相对靠后；其次是复试考核的各项内容都设有最低及格线要求，但考生没有达到。刘可透露，往年的研考就出现过初试排名遥遥领先，但因复试笔试不合格而无缘理想院校的例子。最后是在复试面试自我介绍时严重卡壳、回答问题吞吞吐吐、表达不佳，于是拉低了导师的印象，与上岸失之交臂。“复试前应熟练掌握专业知识、自我介绍和口语表达，提前多次模拟练习、放好心态，从容自信回答老师问题。”

C 面试现场，在准备充分前提下“保持真诚”

“复试包括面试和笔试，这就代表了考生不仅需要巩固自身专业知识，也要通过找家人、朋友进行表达练习等方式，对表达知识的能力和英语口语进行训练。”为了缓解复试带来的焦虑和紧张情绪，黄同学推荐考生对复试进行模拟。他认为，在进行数次模拟复试之后，考生能够对复试流程、自我表达过程中的优缺点有更清晰的认知，从而在实战时更加从容。

据了解，复试自我介绍中英文和英文两种，中文介绍时长基本在3分钟左右，英文介绍1分钟左右，需要依次介绍自己的基本信息、学术学业情况、生活学习的经历、参加过哪些社会实践活动、获得过何种表彰、发表过哪些论文、读研期间的规划打算、兴趣爱好等，最后要加上感谢语。

中国研招网有关负责人表示，对于参加线下复试的考生来说，需要更加注意着装、站姿、谈吐等礼仪。在面试过程中，不能表现得太过拘谨，要主动与面试

官进行眼神交流。一个好的自我介绍，不仅可以考查学生的信息归纳概括能力、语言表达能力，还可以考察英语口语水平。“在以往的面试中，有些考生过于紧张，甚至忘记自我介绍，都是准备不充分的表现。”

“不必为了表现自己准备充分，在面试现场不懂装懂。”来自北京交通大学的王同学特别强调。她认为，在面试的过程中，如果真的遇到了自己不太了解的问题，首先应当诚实地承认自己确实对这方面知识有些欠缺，“但要已知内容尽可能详细地说出来，千万不要一句不知道就结束话题。这样反而会给老师留下非常不认真的印象。”王同学补充。

进入研究生复试一般分为两种情况。其一是一志愿复试，考生总分和单科均达到国家线，同时初试成绩达到招生单位复试线，即可获得一志愿复试资格；其二是考生分数达到国家线，却没有通过第一志愿院校的自主划线，当考生符合调入专业的报考条件，且调入专业与第一志愿报考专业相同或相近，在同一学科门类范围内，即可获得调剂复试资格。

据2024研招管理规定，招生单位通过“全国硕士生招生调剂服务系统”自主设定调剂系统持续时间、考生调剂志愿锁定时间、每次开放调剂系统持续时间不得低于12小时，考生调剂志愿锁定时间不得超过36小时。锁定时间到达后，如招生单位未明确受理意见，系统自动解除锁定，考生可继续填报其他志愿。招生单位接收所有调剂考生必须通过教育部指定的“全国硕士生招生调剂服务系统”进行。未通过该系统调剂录取的考生一律无效。

D “二战”有风险，调剂需谨慎

近年来，研考难度居高不下，不少考生因自觉初试发挥不理想而感到焦虑或者沮丧，在是选择调剂、复试还是直接参加工作间举棋不定。

面对学生如何选择未来方向的问题，刘可提醒考生们，不管是因为平时成绩优异，只是一次发挥失常而选择“二战”，还是因为不愿被再一次研考耗费太多时间、精力而选择调剂，路途因人而异，需综合考虑个人因素。对于调剂院校的选择，刘可建议高分调剂考生可以选择B区或者中西部211、双一流或者一本院校。

中国研招网有关负责人则建议，初试成绩不理想的同学在为调剂作准备的同时，也可以提前准备求职。每年春季会有一些省份举办公务员招录和事业单位考试，还有各地各类“线上”“线下”的招聘会，都会为毕业生们提供多样的就业选择。“还未厘清未来何去何从的同学，要积极梳理自身职业规划，探索适合自己的发展道路。在这个有着诸多选择的人生路口上，树立新目标，做好新规划。”



注:城晚报校报达人更多详情请关注羊城晚报校报达人