

最后十来天里,克服“假期综合征”正当其时

临近开学,大家赶快收收心

不到两周,新学期又要开始了。休整了大半个暑假,中小學生应该行动起来,做足准备迎接新学期。教育专家们提醒学生,开学前不仅要做好生活上与学习上的准备,更要注意心理上的调整。

学习——调整状态 做好预习——

每到开学之际,不少学生容易患上“假期综合征”,越是临近开学越是情绪焦虑。其中,由于放松过头使得假期作业来不及完成,是导致情绪焦虑的主要原因。老师们提醒学生,暑假的最后两周,学生们该收收心,把注意力逐渐转移到学习上。上海崔乐美心理咨询事务所所长崔乐美说:“预习应侧重于记忆类的内容,比如英语单词、语文古诗等,但不必死啃理科科目,对这些科目,学生往往在学了皮毛后,觉得自己全懂了,上课时就会不认真听了。”

其次,学生要做好学习用品的准备。对于低年龄的学生,家长不要给他们准备过于花哨或功能太多的文具,那样会分散孩子上课的注意力。

华师大二附中中学生处副主任田伟老师专门给高三生支招:假期最后十几天日子里,新高三生可以自己梳理高一、高二的知识点,做好迎接高三模拟考的充分准备,还可增加和同学的学习

要开学了,快回来吧!



孙绍波 画

交流,相互鼓励,既不要太害怕高三生活,又不要过于自信。

生活——作息规律 尽早转变——

崔乐美建议学生,要从暑期的分散活动渐渐调整到有规律的作息,早睡早起,定点按时吃饭,午睡时间也要减少,直至取消。早晨八九时起床后,中小學生可安排一些学习活动。对幼儿园的小朋友,家长可设计一些游戏,比如画画、拼图、剪纸等,同时,每过30到35分钟,安排10分钟的休息,让孩子上厕所。对一些即将进入小学的孩子,家长尤其要注意训

练,逐渐让他们意识到只有在休息时间才能上厕所。

虹口区第三中心小学的盛裴校长特别提醒家长,暑假的最后几周,不要安排旅游计划,免得孩子过于亢奋,心“野”了收不回来。

心理——新的开端 迎接挑战——

老师们还建议,家长和孩子要做好沟通,让孩子保持良好的心态迎接新学期新挑战。崔乐美说:“特别是幼儿园升小学,小学升初中,初中升高中的学生,要认识新的同学、接触新的环境。孩子要有心理准备,意识到不管以前

如何,现在都是新的开端,所以自己应当在各方面有所改变。”

家长应多鼓励孩子,主动和孩子讨论新学期的生活,引导孩子制定新学期目标和计划。“同时,要特别注意,家长不要给孩子太多的压力。目标和计划应是激励性的,不要制定超出孩子能力范围的过高目标,这反而会增加他对新学期的恐惧。”

父母应以身作则,不能一边教育子女,一边自己却通宵玩电脑、看电视。家长可在晚饭后,准时看报或读书,给孩子营造一个有学习气氛的环境。

本报记者 马丹 实习生 唐洁

上海青少年暑期红色史迹寻访征文选登

永志民族魂

当年,有一位杰出的作家用他手中的笔,大胆揭露了人剥削人的黑暗社会,以唤醒国人的良知。他,就是中国近代伟大的文学家、思想家和革命家鲁迅先生。

最近,我又一次来到了鲁迅故居和鲁迅墓。

我走进了鲁迅先生的卧室兼工作室。朝南的书桌上放着笔、墨、稿纸、砚台、茶杯、烟缸等物,鲁迅先生那支用了一辈子的“枪杆”——“金不换”的毛笔,仍然插在瓷龟的背上。鲁迅先生就是用这支笔在最后的10年写下了12部作品,翻译了十余部外国文学作品。1935年,鲁迅先生就是在此桌前写信祝贺红军走完长征抵达陕北。这桌上还堆着鲁迅先生的最后一篇手稿。写字台旁还有张旧藤躺椅,鲁迅先生逝世前就靠在这躺椅上翻阅报纸,墙上的日历更是永远“定格”在“1936年10月19日”那一页上,而马蹄钟的时针也永远停在鲁迅先生逝世的时刻——凌晨5时20分。

看到这一切,我心潮澎湃。在这一个小小的房间内,鲁迅先生

创作了如此之多的文学作品。在这间房内,我仿佛还能清晰地看到在夜深人静时,仍有一位文坛巨人秉着一盏台灯,时而凝目沉思时而埋头奋笔疾书。我仿佛还能听到先生靠在躺椅上翻阅报纸刊物时所发出的“哗哗”声,还有他为国情而焦虑所发出的叹息声。

鲁迅墓四面被松柏环抱,在草坪的中央矗立着一座近2.5米高的鲁迅塑像。先生安详地端坐在藤椅上,左手执书,右手搁在扶手上,目光深邃有神。从他的目光中,我深切地感受到一种坚韧不拔和令人肃然起敬的精神。这不正是“横眉冷对千夫指,俯首甘为孺子牛”的生动写照吗?

当年先生手擎巨笔,犹如一面高高的旗帜,引导着万众向着新社会奋进。他的精神更是永存于人民的心间。

同济大学附属七一中学 陈宙捷

即日起至8月31日,本市的大中小學生可寻访爱国主义教育基地中的红色史迹后,集体或个人撰写考察报告,限1000字以内,邮寄至威海路755号新民晚报科教卫工作室(邮编200041),信封上注明“寻访征文”字样。

历史的丰碑

这里处处翠柏青松,显得静谧而庄严;这里燃烧着长明火,照亮着新的每一天;这里安葬着为新中国的独立、自由、解放而献身的烈士,他们用生命托起了明天……

龙华烈士陵园是我入党的宣誓地。看着那高高飘扬的党旗,我为自己能在烈士广场上参加宣誓仪式感到无比自豪。面对革命先烈,我举起了右手,那一句句誓言牢牢地铭刻在了我的心中。

记得鲁迅在《为了忘却的纪念》一文中写道:“夜正长,路也正长,我不如忘却,不说的好罢。但我知道,即使不是我,将来总会有记起他们,再说他们的时候。”年轻的生命在绽放光彩的时候被摧折了,但他们留给我们的不仅仅是生前的著作,更是他们不畏牺牲的精神。“血液写成的大字,刻画着千万声的高呼,这个难忘的日子——几万个心灵暴怒……血

液写成的大字,记录着冲突的经过,这个难忘的日子——狞笑着几多叛徒……”这是“左联”五烈士之一的殷夫在《血字》中的诗句,分明是写在纸上的文字,却再现了“五卅”运动波澜壮阔的斗争情景,现在看来依然令人热血沸腾。尽管斗争的岁月早已成为历史,但我们仍然能从英雄们的身上获得精神的力量。

生命是一颗流星,英烈们用他们的方式在历史的天空中留下了一道道最耀眼的光芒,照亮了幽暗的天空。生命是一首歌,英烈们用他们的鲜血,在人生的五线谱上谱出了最动听的旋律,奏响了胜利的凯歌。生命是一次航行,英烈们用他们的身体,去搏击狂风巨浪,平息了大海的咆哮……

一位烈士就是一座人生的丰碑,他告诉人们,先烈走过的道路,是一条奋斗之路,是一条不断探索、追求真理之路,是一条辉煌的人生之路。而我们,注定要沿着这条路走下去,要走得更勇敢,更执着,更加地坚定不移。

上海师范大学 吴文怡

孩子成长需要体验

大利亚的调查表明,现在澳大利亚的儿童花在户外活动上的时间不到闲暇时间的10%。其中5%的儿童从不参与户外活动。大部分澳大利亚的儿童花越来越多的时间在家里看电视、看DVD电影或者是玩电脑游戏。虽然大部分受访父母表示,他们希望孩子在学校参与更多的社交和体育锻炼,但家长们对于孩子弄脏他们的小手却颇难接受,尽管这对孩子的健康和发展都是十分有益的。

根据奥妙的调查,这种广泛

存在的“干净孩子症候群”,其一是因为父母们担心孩子的安全,其二是因为清洗孩子衣物的麻烦。

实践的体验对一个人的成长至关重要。对于一个未成年的孩子来说,成功的体验要比失败的体验更加重要。因为,你不跑起来,怎么知道走是多么缓慢;你不飞起来,又怎么体会到爬行是多么辛苦啊。

我们在帮助孩子去体验“我能行”时,有些问题需要引起重

视。一是要善于赞美孩子微小的进步,但要把心思和眼光放在成功上。家长也要和孩子一起学会如何接受和处理失败和成功。二是注重体验的结果,但更要关注孩子成长的每一个过程。对于儿童来说,游戏是他们的天性,也是他们的权利。许多体验活动可能不会给孩子的试卷加分,却能帮助他们以一个更独立、更高尚的人格步入社会。三是放手培养孩子独立生活的能力。对于孩子,我们要从小就敢于放手,从小事开始放手。

中国少儿出版总社副总编、“知心姐姐” 卢勤

我的魅力老师

1969年10月底,蒋孔阳先生随我们复旦大学中文系64级的学生下乡劳动,来到罗店一个叫界八桥的村子。那时的条件十分艰苦,弄些稻草铺在农民家的客堂就是我们的“床”了。蒋先生和我被分在一个农民家中。在铺“床”的时候,他先打开行李占据了靠大门的地方。我说靠门的地方有风,夜晚更冷,我年轻,让我睡吧。谁知他执意不肯,笑着说:“正因为你年轻……”我早就仰慕蒋先生的学识文章,这次被一种更高尚的东西深深地打动了。

蒋先生在“文革”中屡受冲击,但他总是心气平和、神情豁达,且不乏幽默,自称是一名“老运动员”了,即使对个别颐指气使的工宣队员也很友善。一次,他要回家看病取药,写了张假条呈报工宣队,却未获批准,对此他也并无怨言。后来恰逢阴雨连绵,又同意他回家了。在受到委屈、遭遇不公,甚至身处逆境之时,仍能保持一种平和从容、洒脱达观的心态,这就是蒋孔阳先生的人格魅力。

傍晚或月夜时分,和蒋先生在田埂小路上散步,是我愉快的精神享受。这时的他神思飞扬,妙语连珠。他告诉我,做学问要向捡垃圾者学习,一个捡垃圾的一路走过去,看到有用的都要捡起来,不像我们,即使是一枚金币,也会视而不见,诸如此类的治学箴言使我受益终身。曾经有几个学生要批判蒋先生的“资产阶级美学思想”,却苦于上课的笔记不全,于是便跑到他家里。蒋先生知其来意后,便将自己的讲稿慨然奉上,只是关照他们,其中有些话是马克思讲的,请不要批判。一次散步谈及此事,我说,你完全可以把他们客气地拒之门外嘛,他缓缓地说,输给学生也是我高兴的事啊。听了此话,我沉思良久。原来,他是甘愿于以自己的失败来成全学生。

夜色浓重,凉意袭人,我分明感到他那颗滚烫的心,所散发出来的热力。

莘东路373弄 毛荣富

普通话与讲故事

1963年秋天,我开始在上海市济南路二小求学,对人生最初的两位班主任兼语文老师至今印象深刻。

第一位是顾凤娣老师,刚从幼师毕业,像个大姐姐。高挑、大眼睛,漂亮而清雅。那时,学校刚造好平房,教师也是从各处调配而来。顾老师上课时那一口标准的普通话,使我这个一年级小学生佩服得不得了。在她的教育下,我的语文成绩在班上一直名列前茅。

第二年来了一位年长的罗文英老师,慈祥得像妈妈。与顾老师相比,罗老师的亲和力要胜出一筹,但我对她的普通话水平实在不敢恭维。印象最深的是她把“滚铁环”念成“滚刺环”,念得我心里直犯嘀咕,久久不能释怀。但是罗老师在运用教育心理学方面却是独有一功的。那时经常会有这样的情形:老师的课讲完了,可是离下课还有五六分钟的样子,怎么打发?别急,罗老师自有妙方。只见她用粉笔快速地在黑板上画出一张全班的座位表,然后转身快速地巡视一遍大家,又转身快速地在座位表中的某一格里画上一个五角星,表示这个同学已经“正襟危坐”了。如此反复动作,直到五角星填满座位表,整个教室已是鸦雀无声。这时候,罗老师就开始讲故事啦。现在回想起来,心里还觉得有趣。说是讲故事,往往都是讲到一半,甚至刚开了个头,下课铃就响了,罗老师微微一笑说:“请听下档”。孩子们太小,哪知道这是老师的“缓兵之计”呀。不过,中“计”归中“计”,师生之间的关系却更融洽与和谐了。

罗老师教了我们两年,到了三年级的下半学期,“文革”爆发了。以后就再也没有机会“正襟危坐”了,也就再也没有机会听罗老师讲故事了。

裕德路45弄 殷国祥