

学习习惯、阅读习惯、书写习惯、运动习惯，从小学到初中——

要想顺利“变身” 培养四个习惯

□记者 王雨 实习生 朱丹平

一个月后，一批小学生就要成为初中生了。新的学期，对于他们而言，不仅是升了一个年级，还意味着即将开启新的征程——要面对全新的学习环境，结识新的朋友，学习新的知识。

初中与小学有哪些不同？初一新生在暑假期间应作哪些准备？听听市五中校长孔祥宏、市六中副校长朱彦黎、洛阳东方双语实验学校教师杜锦红的建议。

1 孩子 要从“听会”到“学会”

主要学科从三门增加到七门，上课时间由八点提前到七点半……走进初中校门，变化从学习开始。

“在校时间延长、学习内容增加、科目难度提高、作业量变大……许多孩子升入初中后会觉得不适应。”孔祥宏说，对于初一新生来说，开学前，要对自己的学习方法做一次“大手术”。上小学时，孩子只需在课堂上认真听讲，学习成绩就不会太差，到了初中，仅仅会听课还不够。

如何真正掌握知识？初中时期的学习方法与小学有哪些不同？孔祥宏、朱彦黎和杜锦红不约而同地提到了“预习”。

什么是“预习”？当然不是简单地将课本读一遍，杜锦红

建议学生在课前预习时，除了认真阅读课本，最好将课后习题也做一遍，遇到不会做的题或者不能理解的概念时，及时记录下来，然后带着这些在预习中发现的问题去上课。

除了预习，还要懂得反馈。杜锦红说，许多学生听课很认真，写作业也用心，但成绩依旧没有提升，这是因为学生没有及时对所学知识进行反馈。反馈，除了做练习题，还得多问，“不会做，又不敢问老师和同学，问题会越积越多”。

杜锦红建议家长多关注孩子在学习中的“反馈环节”，每天问问孩子是否有不会做的题，如果有，就鼓励孩子去问老师。过几天，家长一定要记得再问问孩子的问题解决了没有，“这样坚持一段时间，就能帮助孩子养成及时反馈的好习惯”。

2 家长 要变成“豆腐嘴，刀子心”

孩子要改变学习方法，家长也要做好改变自己的思想准备。

朱彦黎说，孩子升入初中后，开始进入青春期，逐步向成人发展，他们的思想相较于童年，会更加独立，自尊心也变得更强烈了，所以，家长在与孩子沟通时，一定要注意方法。因为孩子会更加在意家长与他谈话时的态度甚至眼神，如果家长用命令式的沟通方式，恐怕效果会适得其反。

如何应对孩子在青春期出现的变化？“家长要做好功课。”孔祥宏说，青春期是成长的必经阶段，家长不必过分担心，但也不能视而不见，家长可以多和孩子进行沟通，告诉孩子青春期是健康成长的标志，为孩子做好心理引导，当孩子发生一些变化时，如：脾气暴躁、不爱说话，家长不要一味地责怪。

如何与青春期的孩子沟通？朱彦黎建议家长做到六个字：“豆腐嘴，刀子心。”在青春期，孩子的独立意识正在觉醒，不能再像对待小孩一样对他们进行说教，家长要学着多说“好听话”，在适当的时候也应学会“示弱”，用平和的心态与孩子进行沟通。但是，当遇到原则性问题时，家长一定要“够心狠”，例如在为孩子制订学习计划时，如果孩子坚持了一半想要放弃，这时候家长在说“好听话”的同时，还要坚定不移地帮孩子执行计划，不能因为一时心软就半途而废。

3 培养阅读习惯 比上辅导班有意义

许多家长担心孩子无法很快适应初中生活，会选择在暑期为孩子报一些衔接班。

孔祥宏提醒，家长可以有选择性、有针对性地为孩子报辅导班，让孩子适当参加一些培优补差的辅导班。比起上辅导班，孔祥宏认为，在暑期培养孩子的阅读习惯会更有意义。

“不会阅读的孩子是不会学习的孩子，不会阅读的孩子也是眼界不开阔的孩子。”孔祥宏说，家长不要把孩子阅读课外书当作浪费时间，帮助孩子养成阅读习惯，可以

让孩子受益终身。孩子可以通过多读书了解未知的领域从而开阔视野，阅读还可以培养孩子独立思考的能力——这也是学习能力的体现。

孔祥宏建议学生在暑期多读有益的书，在读书时，要养成做读书笔记和摘抄的好习惯。家长不必担心孩子能否读懂，只要孩子读的是好书，即使他们在读的时候不理解书中的内容，随着时间的推移和阅历的增加，这些沉淀在孩子脑海中的内容会慢慢被理解，从而在孩子的行为准则中显现出来。

4 好的书写习惯和运动习惯 能为初中生活助力

“每个孩子都有必要在暑期好好练练字。”朱彦黎说，初中的科目增多，学生的作业量也随之增多，许多学生本来写字就慢，为了快速完成作业，字就越写越差。

初中的试卷题量较大，这对学生的书写速度是一大挑战，有一部分学生会因为写字太慢而做不完试卷。另外，中招考试采用电脑阅卷，如果学生卷面不整洁，有可能直接影响考试成绩。

朱彦黎建议，学生在暑期可以练字，坚持一个月就会有很大

成效，同时也要训练写字的速度，“在新学期开始前就养成良好的书写习惯，对学生以后的学习都会很有帮助”。

美好的初中生活还离不开健康的体魄，在这个暑假，家长们不妨督促孩子养成良好的运动习惯。

孔祥宏说，每名学生都应在初中时期苦练一项体育技能，篮球、足球、乒乓球、游泳等，学生可以根据自己的喜好选择。通过体育运动，学生不仅可以锻炼身体，还可以锻炼坚强的品质。当学习压力较大时，通过运动来释放自己，也不失为一个很好的选择。