

成人礼后慢慢长大

北京市第十七中学教师 席蓉蓉

案例 1:

刚刚过去的“五一”小长假对高三生小鹏而言可以用“紧张”来形容:一是时间紧张,为了提高成绩,父母给他报了两个补习班,整整4天他都在上课;二是家里气氛紧张,因为“一模”成绩一般,父母批评他“不求上进”“都18岁的人了,还不为自己的前途负责”,而小鹏觉得自己“还是中学生,想那么远干什么?”“成绩还算过得去,下学期努力就能赶上去”,为此家里时不时发生一些矛盾,气氛紧张。

案例 2:

放假前,学校举办了成人礼。辉辉觉得自己长大了,要承担更多的责任。但面对繁重的学业、令人焦虑的考试、时常唠叨的父母,他不知该怎么做。

案例 3:

小林在“五一”小长假期间因为作业、学习的事跟父母产生矛盾。父母一催他写作业他就说:“我这么大人了,别老指挥我了,我知道啦。”但是他光动嘴不动手,直到快开学了作业也没写几笔,更别提自主复习了。父母说:“你确实不是几岁的小孩了,但是你这个假期除了玩手机还干什么了?我们要是不管你、不催你,你就不知道每天该干什么。”小林看着没写完的作业,听着父母的批评,心里感到懊悔,无话可说。



案例

分析

高三这一年,考生陆续进入18岁,达到法定成年人的标准。不少学校也在高三第一学期举办了成人礼。这既标志着考生在生理上的成熟,也意味着他们心理上逐渐趋于成熟,一方面可提醒考生马上或已经成为“大人”了,要更有责任感,要像成年人一样处理问题;另一方面体现出部分考生的情绪调控能力还有待加强,对父母依赖性较强,还没有从心理上“断奶”,需要父母、老师的教育

建议

上述困惑和问题都是考生成长中的烦恼,很常见也好解决,考生和父母不用太过担忧。

提高自律能力 为未来负责任

想要做到自律其实并不难。首先,考生要制订合理、可操作的学习、生活计划,要将重要的、必须完成且有困难的事情排在前面。其次,进行高效、科学的时间管理,在规定时间内完成规

和指导。

案例中的3名考生都属于“年龄长大了,心理没长大”,生理和心理发展不同步,主要表现在想要以“成人”的身份独立,但又离不开父母;既想自主管理,又缺少自控力;想跟父母好好沟通,却又时不时撒娇,犯小孩子脾气……这些问题出现的原因主要有以下两点:

1.虽有自律意识,但自律能力不够

所谓自律,简单说就是自

我约束、自我管理。自律能力强的考生能很好地执行学习计划,主动远离手机、游戏等诱惑。高三生通常能意识到自律的重要性,自律能力也有所提高,但由于长期依赖父母的管教、身边诱惑过多(手机、游戏)等原因,还有部分考生管不住自己,例如案例3中的小林,嘴上说着自己长大了不用父母管,却没有实际行动,快开学了还有很多作业没写,白白浪费宝

贵的时间。

2.阅历尚浅,与父母互相不理解

高三生大多虽然已年满18岁,但阅历尚浅,心理还未成熟,没经历过太多的挫折,所以有时难以理解父母的教导,认为他们“眼里只有分数”“想让我考个好大学来光宗耀祖”,一听父母说学习就头疼,甚至跟他们对着干,觉得“自己是最委屈的人”“父母不理解自己”。

能凭一时冲动,要有长远打算。

学会换位思考 理解父母苦心

因阅历不同,考生有时难以理解父母,觉得他们“太看重学习”“对自己管得太严”,跟父母耍小孩子脾气。但如果考生能换个角度,站在父母的立场换位思考——“看重学习”是希望自己有资格选择心仪的大学,学习感兴趣的专业,而不

是迫于分数勉强选择不喜欢的学校,学不擅长的专业。“管得严”是不放纵自己,让自己做人、做事有规矩,尽量避免意外发生。换位思考后,考生就不难理解父母的苦心,更愿意听从他们的教导。如果实在跟父母有代沟,想法差异大,考生也要心平气和地和父母交流,说出自己的想法,倾听父母的心声,最终达成一致。

■ 广告

新东方
XDF.CN

优能中学教育
YOU-NENG MIDDLE SCHOOL EDUCATION

A BETTER YOU, A BIGGER WORLD!

2019中考
优能中学部 / 优能一对一

2019年5月11日
14:00—17:00
北京外国语大学礼堂

立即预约
 获取福利

中 / 考 / 重 / 点 / 经 / 验 / 研 / 讨 / 会

田宇 / 中考语文讲师
北京新东方学校优能中学部
初中语文项目主管、首批金牌教师
擅长中考语文技能讲解

沈洋 / 中考数学讲师
北京新东方高级研发主管
新东方教育集团教学培训师/优秀教师
北京新东方学校金牌教师
《优方法 能提升》《小升初赢在起点》执行总编
授课时长超10000+小时,教授学员超6000+人

张丹丹 / 中考英语讲师
美国哥伦比亚大学访问学者
英国剑桥认证K12英语教师培训师
新东方教育科技集团20周年功勋教师
新东方教育科技集团教学培训师
教授学员人数和授课时长超10000+

胡一凡 / 中考志愿填报讲师
北京新东方学校优能一对一金牌规划师
中国政法大学应用心理学/法学双学位学士
国家三级心理咨询师
青少年研究中心认证家庭教育指导师

现场福利

① 现场感受新东方名师风采,更有机会与名师一对一交流

② 赠送价值299元中考资料大礼包(中考学习手册+词汇小册+中考“陷阱题”汇总+笔记本)

③ 报名赠送新东方内部中考模考全科全真演练

④ 现场更有手机、ipad等各种豪礼等您来拿

咨询电话: 400-1012-429

责编/刘式歌 版式/罗京京 热线/82837131 邮箱/anjj@bjeea.cn