

# 升学段有迷茫? 良师妙计助衔接

进入新学期,每个学段的新生在新的学习环境中面临诸多挑战。为助力新生顺利适应新学段,本报邀请我市多位教育工作者,结合各学段学生特点与教学实践,从学习方法、心态调整、家校配合、能力培养等维度,为新生成长提供过渡指南。

□融媒体记者 张君琳 洪娜娜/文 CFP/图(除署名外)

## 幼儿园 破解分离焦虑 拥抱集体乐园

从家庭走向幼儿园,是孩子人生中第一次与父母的“小别离”,如何帮助孩子更好地适应幼儿园生活?泉州市丰泽幼儿园副园长李庄园建议,在入园前应搭建信任的桥梁。老师们通过入户家访与问卷调查,了解每个孩子的作息习惯、个人喜好,甚至细致到日常主要由谁照料,提前熟悉孩子,为后续个性化关怀奠定基础。同时,幼儿园组织新生家长会,邀请家长参与幼儿园一日体验活动,全面展示园所生活,减轻孩子和家长的陌生感。

分离焦虑是不少幼儿入园的“拦路虎”。对此,李庄园介绍,小班通常会配备充足师资,多位老师共同照顾少数孩子,确保每位新生都能得到充分关注。“面对哭闹的孩子,老师会借助他们喜爱的绘本、卡通形象,或是园内丰富的游戏设备和玩具,巧妙转移他们的注意力,让他们在活动中逐渐放松

情绪,融入集体。”  
“有时,焦虑更多来自家长。”洛江区第二实验幼儿园副园长庄莹莹表示,新生入园后,学校通过可视化沟通渠道,拍摄幼儿吃点心、玩游戏、午睡等关键环节照片或视频,让家长了解孩子情况,可以有效缓解家长的担忧,也方便放学后亲子交流,增强家园互信。

李庄园建议家长应选择适当的时机,以温柔而坚定的方式与孩子沟通入园事宜,并郑重履行接送承诺,增强孩子的安全感。她还提醒,开学后半周、周末返校以及国庆长假后,孩子容易出现情绪波动。家长可通过绘本共读、角色扮演等方式,积极引导孩子期待入园,同时召开家庭会议统一教育意见,为孩子营造稳定、一致的成长环境。

幼儿园还注重同伴支持。庄莹莹表示,通过“大

带小”结对,让大班幼儿认领弟弟妹妹,协助他们洗手、游戏等,借助榜样力量帮助新生适应集体生活。在组织集体活动时,比如洗手、如厕,也常采用“开火车”、编儿歌等游戏化方式,减少拥挤和混乱,让孩子在愉快体验中建立秩序感。



丰泽幼儿园新生开学活动(学校供图)



小学新生要适应新的社交环境

## 小学 养成良好习惯 家校共护成长

从幼儿园迈入小学,许多孩子面临多方面的“不适应”。泉州市第三实验小学一年级段长王亚香指出,新生往往难以保持40分钟的课堂专注力,从游戏化学习转向系统性的课堂听讲和书面作业,对学习习惯与自律能力要求更高。此外,小学阶段需独立整理文具和书本,对自理能力较弱的孩子是一大挑战;在社交方面,部分性格内向的孩子不善主动交流,融入集体的速度也较慢。

针对这些常见问题,石狮市少先队副总辅导员、石狮市第二实验小学大队辅导员蔡文文分享了学校的创新实践。“新生入学后,我们开展‘校园探秘闯关游戏’,让孩子通过拍照、打卡等方式熟悉教室、办公室、医务室等关键场所,在趣味探索中认知校园。”她介绍,闯关成功可获得校徽印章,并将照片贴入班级“全家福”,增强学生的归属感和身份认同。

在课程衔接上,蔡文文表示,该校多学科协同助力适应。美术课引导孩子绘出眼中美丽的校园,激发爱校情感;班队课开展文明礼仪训练,通过统一小

口号调动课堂氛围,并行以“备书、喝水、上厕所”为核心的“课间三件事”,帮助孩子形成良好习惯;劳动课注重整理课桌,提升自理能力;道法课则通过时间管理体验,树立珍惜时间的观念;数学课也别具匠心,借助西瓜、番茄等生活实物比较大与轻重的概念,让孩子们感受到“数学有用、数学有趣”。

针对新生午休入睡难、作业效率低等问题,泉州市第三实验小学有独到的应对之策。“开学初,老师会带领孩子熟悉午休场地,明确流程与规则,对于难入睡的孩子,老师会轻声安抚或播放轻柔音乐助其放松;对作业效率较低的孩子,老师从旁指导,帮助他们合理规划时间。”王亚香说。

王亚香强调家长配合的重要性。她建议家长调整家庭作息与学校同步,保障孩子充足睡眠;鼓励孩子自己整理物品,养成先完成作业再娱乐的习惯;与老师保持沟通,实现家校共育;多倾听孩子的感受,给予积极心理暗示,“让孩子在支持与关爱中自信拥抱小学生活。”



体育运动不仅能锻炼身体,更能在紧张的学习中有效缓解压力。



通过制定每日小计划,合理安排学习和休息时间,提高学习效率。

## 高中 应对知识升级 提升学习能力

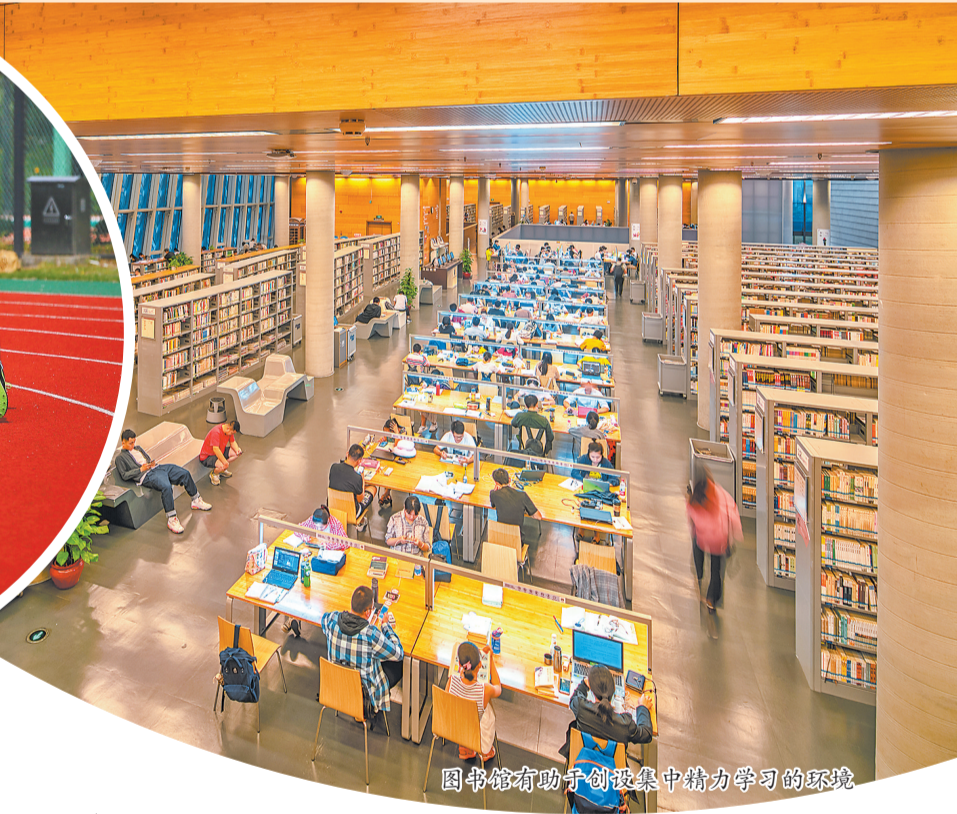
随着越来越多家庭对教育的重视,学生学习更专注,不过学习的焦虑也随之凸显。晋江一中教务处主任、高一年管委会主任孙碧瑜介绍,高中知识的深度、广度与抽象度堪称初中的“升级版”,开学第一个月学生状态易出现波动。面对各类测试,若成绩比以往下降,并非自身能力下滑,而是考试难度提升,学生需理性面对,家长也应转变观念,避免纠结绝对分数,防止传递焦虑情绪。人际交往,高中生大多来自不同学校,不同于以往从幼儿园到小学积累的熟人圈子,一开始容易产生陌生感,但高中的社团活动更为丰富,可帮助新生保持热爱与自我,在提升综合能力的同时融入集体。此外,高中师生关系更趋近于朋友,学生遇到困难时,可与老师沟通以便能获得有效帮助。除此之外,学生还需重视体育运动,这不仅能锻炼身体,还能有效缓解学习压力。待逐渐适应后,要进一步优化时间管理方式与学习方法,培养自主学习与探索能力,做好知识归纳,为后续学习打下坚实基础。

永春一中副校长陈培镇认为,高中是培养高阶思维能力的关键时期,也是职业生涯探索的重要阶段。新高考改革更突出选拔功能,对信息获取与加工能力、逻辑推理与论证能力、科学探究与思维建模能力等关键能力提出了更高要求,需要学生主动构建学科内和学科之间的知识网络,实现融会贯通,敢于提出疑问,甚至探索创新思路,实现从“解题”到“解决实际问题”的能力进阶。同时,积极探索职业生涯规划,可以将高中学习与未来发展紧密结合,初步了解大学不同专业的培养方向与就业领域,把大目标分解为若干小目标,明晰下阶段学科方向选择,从而让前进的方向更清晰、行动更有针对性,更好地激发学习内驱力。在生活方式上,有些同学从走读生转变为寄宿生,需要独立处理内务、合理安排日常生活,要学会平衡学习与生活的分配。同学们要有“成长型思维”,看到自身的成长潜力,避免因短期挫折否定自己,以积极的心态面对困难,遇到问题多与同学老师沟通,增强心理韧性。

## 中职 聚焦职业衔接 主动规划未来

泉州华侨职业中专学校校长助理、学工处主任蔡秋明老师介绍,中职新生入学的第一周是适应校园生活的关键阶段。在此期间,老师会积极引导他们熟悉环境、建立规则意识,帮助他们缓解陌生与不安情绪。与初中阶段单纯注重文化课学习不同,中职教育强调“德技并修”,新生需及时调整学习方法,更好地适应教学转变。在课程设置方面,中职文化课的难度低于普通高中,教学进程循序渐进:一年级侧重基础知识教学,学生应扎实掌握,打好基础;二年级进入专业核心课程,加强对专业理论的系统理解;三年级则以技能考试为导向,注重实训操作,全面提升动手能力。蔡秋明特别建议,动手能力较强的同学可积极关注学校技能集训队的选拔。专业教师会从中发掘有潜力的学生,组织备战各类技能竞赛。参与竞赛不仅是技能提升的重要途径,也为升学和就业增添优势。即便未加入集训队,同学们也应认真对待每一堂实训课,持续积累专业技能。当前,中职学生的升学途径日益畅通,学生可提前规划未来发展路径,通过学业水平考试,绝大多数同学有机会进入应用型本

科院校或大专继续深造。  
大学是从校园到职场的关键衔接阶段。泉州医高专公共卫生学院副院长庄毓绵介绍,职业生涯规划是大学生的重要课题,学校开设相关职业课程,家长可提前引导孩子探索,专业老师会明确本专业所需具备的核心能力,建议同学们主动与老师沟通,逐步完善个人职业生涯规划。以医学检验专业为例,如学生职业定位是从事医疗设备技术支持岗位,在校期间就要重点提升专业技能操作水平,通过技能比赛积累实践经验、形成竞争优势;部分对英语能力有明确要求的岗位,还需备考英语等级证书。有升学计划的学生,在升学竞争激烈的形势下,建议从大一开始准备,夯实专业基础,并持续关注升学政策变化。大学阶段以自主学习为主,同学们要增强自律意识,也要为学习创设良好氛围,建议优先选择在图书馆、自习室等有助于集中精力的场所学习;同时,寻找学习搭子,通过相互监督提升学习效率。此外,合理安排课余时间参与各类文体活动与社会实践活动,对将来求职或创业都大有裨益,能让同学们在应对挑战时更加游刃有余。



图书馆有助于创设集中精力学习的环境