



又是一年开学季，众多大学新生步入海大校园。海南大学供图

调查显示，学业规划等问题备受关注

大学新生，请迈好第一步！

H 热点

又是一年开学季，众多新生陆续步入大学校园，开启人生新旅程。“进入大学，你最关心的是什么？”光明日报近日开展的相关调查显示，学业规划、人际交往是最受大一新生关注的问题。

如何爱上自己的大学专业？如何合理规划生活费用？家境不好，如何调整心态？近日，海南日报记者针对大一新生关心的一些问题进行了采访。

建议：
如何爱上大学专业？
课前预习、课中听讲、课后复习

“上课听不懂怎么办？”“上了大学，无人督促，我该如何安排学习时间？”……调查中，许多新生最关注的是学业问题。

据了解，高中阶段和大学阶段在学习方面有很多差异，单纯的死记硬背并不适合大学学习。海南大学2020届毕业生唐玮泽认为，如果一开始听不懂部分大学课程，首先要沉住气。“刚开始听不懂很正常。我大一学习跨文化交际这门课时觉得理论知识晦涩难懂，复杂的案例分析不容易理解。后来，我采取了最传统的学习方法——课前多预习，提高自己的自学能力，慢慢就跟上了老师的教学进度。”

其次，要有信心和恒心。千万别被刚开始的“不懂”吓跑，要对自己有信心，坚持学下去。有些同学因为一开始听不懂就选择放弃，这样会导致恶性循环。知识点是层层递进的，学习不可能一蹴而就，需要循序渐进的过程。

海南师范大学学生李秋月也表示，课前预习、课中听讲、课后复习这种学习方式可以提升学习效率。“上课前，我会先预习一遍，提前标出不太理解的内容，尤其是一些难度较大的专业课。上课时要认真听讲，下课后再复习一遍，有不懂的内容及时向老师请教。”

海南师范大学教师杨秀侃认为，大学新生在专业课学习上要注意以下内容：一是明确学习目标，克服困难，培养学习兴趣；二是制定学习计划，先易后难，打牢基础；三是多向学长学姐和学习优秀的学生虚心请教，找到适合自己的学习方法。

有些新生被调剂到当前专业，没有太多学习热情。“有些同学不喜欢自己的专业是因为对专业缺乏了解。其实，大学专业的跨学科特点很强，每个人都有学习吸收新知识的能力，静下心来好好学，就能在专业学习上获得成就感，慢慢爱上自己的专业。”唐玮泽说。

建议：
如何合理规划生活费用？
开源节流有诀窍

近年来，部分大学生高消费问题引发热议，一些大学生存在超前消费、过度消费等问题。“我该如何合理规划生活费用？”“大学可以去做兼职吗？”……调查中，一些大学新生提出了这些疑问。

“大学期间，日常生活费要合理使用。如果担心自己花销太大，可以下载一个记账APP，关注自己的日常开销是否合理，减少前半个月就变成月光族的几率。”唐玮泽说，大学期间，她将日常生活费分为三部分，用于饮食等日常消费，购买学习资料、参加培训课程等学习投资和储蓄理财。

有些学生希望通过兼职来赚取大学生活费，减少父母的负担。“我上初中时就开始做兼职，销售手机、发传单等。”海南大学生李崇娇告诉海南日报记者，“闲暇时做一些兼职，可以锻炼自己的能力，还能获得额外收入，一举两得。不过，学业才是大学的主业，不能耗费过多时间在兼职上。”

“大学生可以通过从事家教等兼职工作来获取生活费。许多学校都会设置勤工助学岗位，新生入学后如果想申请，可以与辅导员联系。”海南师范大学辅导员严艳说。

海南师范大学副教授许培栓认为，大学生利用业余时间从事一些兼职工作，可以增加社会经验、提升人际交往能力。对于一些家境困难的大学生来说，适度从事兼职工作，可以减轻家庭经济负担，减少生活压力。选择兼职工作时，建议与自己所学专业相结合，多尝试不同类型的工作内容。当学业和兼职发生冲突时，一定要以学业为重，不能耗费大量时间和精力在兼职上。

建议：
家境不好，如何调整心态？
不自卑自艾，积极拓展朋友圈

“我家境不好，到陌生的城市上学，担心和同学没有共同话题，内心很自卑。”调查中，一位家境贫困的大学新生对自己的大学生活感到焦虑。

海南师范大学心理咨询中心专职教师刘人瑞表示，一些家境贫困的大学新生可能会出现自卑和自尊相互交织的矛盾心理。一方面，由于家境不好，他们对自己的经济状况感到自卑，自我认知消极。另一方面，他们又因此产生了更强烈的自尊感，好面子，不甘落后。在人际交往上，他们既有强烈的交往需求，但是又可能在人际交往时出现退缩。

据介绍，目前，我国已经设立国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、国家助学贷款、新生入学资助、勤工助学、学费减免、补偿代偿、“绿色通道”等多种方式并举的学生资助政策体系，可以帮助家庭经济困难的学生顺利完成学业。

“除了全方位构建学生资助体系外，我认为还要重点关注一些新生由于家境贫困可能出现的‘心理贫困’问题。如果心理负担过重影响到日常学习和生活，要主动和朋友、家人、老师倾诉。”刘人瑞表示，初入校园的新生，应客观评价自己，充分认识自身优点，不因为自己的出身和家庭经济条件自怨自艾，尽快融入大学生活。“不能将自卑感完全负面化，有时它可能是促进人们努力成长的契机。建议新生们阅读《活出最乐观的自己》和《被讨厌的勇气》这两本书，从中获得成长的动力和勇气。”

许培栓认为，家境贫困的大学生要辩证看待自卑心理，积极参加学生活动，拓展朋友圈，广交志同道合的朋友；根据自身经济水平，树立合理的价值观和消费观。同时，努力学习，树立远大志向。

H 快言快语

装摄像头监控学习
“无孔不入的爱”
也是伤害

■ 白晶晶

近日，“装摄像头监督孩子学习”的话题备受社会关注。江苏一位14岁少年报警称被父亲用摄像头监控的新闻更是冲上社交媒体热门榜。家长认为，安装监控是无奈之举，工作繁忙只能用摄像头代替陪伴。“千里眼”下的小朋友，则一边与摄像头“斗智斗勇”，一边抱怨自己像“囚犯”一样被管着。

其实，现在装摄像头监控孩子的父母，可能也有过被翻看日记、窥探隐私的童年阴影，他们未必不懂“千里眼”可能破坏亲子关系，未必不反感毫无隐私可言的“无孔不入的爱”。可时过境迁，当他们成为父母后，为何仍旧打着“为你好”的旗号，不拿孩子的隐私和尊严当回事，监视孩子的一举一动呢？这背后不乏现实的无奈，现代人工作“压力山大”，很多家长长期处于“996”的超负荷工作状态。既不想缺席孩子的成长，又面临家庭事业的冲突，用摄像头监控孩子就成了没有办法的办法。

不可否认，从结果导向来看，确实有些自制力不强的孩子，在“千里眼”的鞭策下，畏惧家长监督，把更多时间用在了学习上，学习成绩有所提高。只不过，看得了一时看不了一世。如果孩子自己没能养成认真学习的良好习惯，即便真把家变成了学习的“监狱”，也关不住“小神兽”蠢蠢欲动的心。

为人父母，更应该懂得己所不欲、勿施于人的道理。成年人希望获得他人的信任和尊重，拥有个人隐私和空间，工作时不能接受时时刻刻被领导“审视”，孩子也一样。青少年不是父母的附属，他们也拥有独立人格和权利意识，不是可以随意支配的物品。父母应当努力成为孩子的朋友，用尊重的方式陪伴，而不是以陪伴的名义打造“囚禁”的牢笼。

一个小小摄像头，可能切断亲子信任的纽带，也可以传递爱与牵挂。如果家长能以平等的姿态与孩子对话，倾听孩子的心声，让自己成为孩子信任的朋友，在征得孩子同意、保障其私密空间的前提下，在特定空间安装监控，严格执行开关摄像头的时间，明确只用来督促孩子学习，倒也未尝不可。如果孩子坚决抵触安装监控，家长则不应强制执行，避免“逼子成龙”而适得其反。

浇树要浇根，交人要交心，教育亦是如此。人生路漫漫，与用一时的威权、无孔不入地监管压制孩子相比，尊重未成年人的人格尊严，让他们成长为不盲从、不依附的独立个体，显然更有利下一代的健康成长。

(据《光明日报》)

“让学生多用纸和笔” 是可贵的回归

■ 天歌

上学带好小记事本，一笔一画记作业；老师少留线上作业，减少微信布置作业……新学期，北京市部分中小学重提“用笔沟通”，期望将经历了长期居家线上学习的学生“拽”回线下。北京市教委新闻发言人李奕建议教师、家长，倡导孩子更多使用纸和笔，每日减少电子产品使用时间，保证运动量，保护好视力。

对于教育部门和学校的这一倡议，相信绝大多数学生家长是持欢迎态度的。疫情防控期间，学校组织上网课、在线教育，孩子可以堂而皇之地使用电脑、手机等电子产品进行学习，结果导致一些孩子对电子产品越来越迷恋，甚至是成瘾，不管上不上网课，都想玩手机、玩电脑。这还不算，因为使用电子产品时间过长、频率过高，很多孩子的视力都出现了不同程度的下降，也让家长焦虑不已。

近年来很多孩子过多地使用电子产品来进行学习的问题，也引起了一些教育界人士的关注。这其中，除了一些家长引导、管教不到位之外，也和一些学校、老师的“纵容”有关。比如很多老师喜欢通过QQ群、微信群来布置作业、检查作业，同时还会向学生推荐一些学习软件。这种老师教学和学生学习模式上的改变，虽然在有些时候提高了学习效率，也让老师的教学变得轻松，但是其弊端或者说“副作用”，也不能不引起我们的重视。

对于中小学生，尤其是小学生来说，最好还是坚持以使用纸和笔为主的学习。尽管使用电子产品学习是与时俱进的体现，但我们更应该看到，孩子们过度使用电子产品，除了带来沉迷、成瘾的问题，还可能损害视力，有损健康。

引导中小学生尽量使用纸和笔进行学习，也离不开广大学生家长的配合与支持。尤其是部分家长，不要以为给电脑或手机装上几个学习软件，购买一些在线教学课程，自己就可以当甩手掌柜了。孩子良好的学习习惯、自律能力，必须依靠家长的亲力亲为，而不能依赖各种电子产品来获得。

(据《北京青年报》)

玩出名堂 写出精彩

H 精彩课堂

巧妙设计，玩出名堂

有这样一个笑话：一个秀才面对笔墨纸砚，满头大汗，半天没写出一个字。秀才娘子过来说：“看你这样子，做文章比我家孩子都难！”秀才长叹：“你生孩子是肚中有，我是腹中无啊！”

以上这则笑话形象说明了素材对于写作的重要性。小学生写习作，首先要解决“写什么”的问题，才能进一步思考“怎么写”的问题。俗话说，巧妇难为无米之炊。只有让学生学会从生活中获得“下锅之米”，养成良好的观察和积累习惯，才能提笔“有事可写”，为习作学习打下良好基础。

去年“六一”，我们在教室里举行游园活动，设置了画鼻子、抛圈套物等游戏环节。活动结束后，我趁热打铁，让学生写下自己印象最深刻的游戏过程，重点写出自己的心理活动。

因为刚刚玩过游戏，学生写起来就会得心应手。有学生在习作中这样写道，“我首先挑战的是画鼻子游戏。一开始我过于自信了，觉得这个游戏很简单，根本就不注意观察。我一上去，眼睛就被蒙住，原地转了三圈后就不知东南西北在哪里了。站在讲台上，我用手摸摸这里、碰碰那里，脑中一片空白。最后，我竟然把鼻子画到了人脸的外面，同学们都哈哈大笑起来。”

教室里可以开展的游戏有很多，可以根据不同游戏的特点分别进行习作训练。如桌上拔河比赛，侧重于人物的动作、神态描写；数字陷阱游戏可训练学生的观察力，让他们按照事情的发展顺序叙述活动内容。

有学生在习作中惟妙惟肖地记录了数字陷阱游戏的精彩：“教室里像炸开了锅似的，我们班发生了什么

事呢？跟我一起来看看吧！”

原来曾老师让我们一起玩数字陷阱游戏，游戏规则是从1开始依次报数，报到3的倍数时击掌通过。谁要是把这个数说出来，嘿咻，那就得学三声动物叫！

游戏开始了，罗薇薇首先报数：“1‘2’，击掌声响起，第一个陷阱安全避过。接下来轮到杨妃烨报数，只见她自信地站了起来，大声说出“3”，没想到这么快就有人掉进“陷阱”了。大家都乐坏了，有人捧着肚子笑，有人用手指着她笑……杨妃烨愣了半天才反应过来。她满脸通红地学了三声“汪汪汪”的狗叫声后，自己忍不住笑了。

游戏进行到王贤康那儿，只见他一脸茫然，慢吞吞地站起来，想了一会儿才大声喊出“12”。“12是3的倍数啊。”“又有人掉进陷阱啦！”同学们有些幸灾乐祸地喊：“学猫叫，学猫叫。”王贤康只好叫了三声“喵喵喵”。

很快就轮到我们组了，蔡兴志喊“2”后，我差点就要喊“3”了。一想到这也是3的倍数，我立刻拍了拍手，将嘴边的“3”咽了回去。真险啊，我差点就掉进“陷阱”里了。

教室里可以开展的游戏有很多，可以根据不同游戏的特点分别进行习作训练。如桌上拔河比赛，侧重于人物的动作、神态描写；数字陷阱游戏可训练学生的观察力，让他们按照事情的发展顺序叙述活动内容。

有学生在习作中惟妙惟肖地记录了数字陷阱游戏的精彩：“教室里像炸开了锅似的，我们班发生了什么

了，包括丢手绢、老鹰捉小鸡、跳绳比赛、一二三木头人等。老师可以引导学生先玩后写，通过玩游戏给学生习作提供了“米”，再有针对性地指导学生写作，轻松化解了“无米之炊”的写作困境。

对接教材，写出精彩

爱玩游戏是孩子的天性。当习作遇见游戏，兴趣与激情便会战胜孩子写作时的畏难心理。学习部编版教材《记一次游戏》的内容时，我先带着学生玩游戏。在游戏中引导学生写作，他们就不会绞尽脑汁却感到无事可写、无话可说，变“要我写”为“我要写”。部编版教材中很多单元的习作都可以通过先“玩”后写的方式进行。

例如，在学习“我做了一项小实验”这部分内容时，可以先带学生做一些有趣的小实验，如“魔书（神奇的摩擦力）”“折断”的筷子等，然后指导学生观察实验的过程和变化，让他们按照一定顺序记录下来。

学习《我学会了》这部分内容前，我在班级布置了“学做一道菜”的实



游戏能给孩子们提供充足的素材，激发写作热情。曾蕊 摄

践活动，让学生把做饭的过程写下来——

“这个周末，曾老师布置了学做七彩炒面的实践活动。我照着老师提供的菜谱，准备好葱花、白菜、青菜、木耳、豆角、面、鸡蛋和热油。

一切准备就绪，就可以炒面了。我把木耳、豆角、热油、青菜和白菜放进锅里，好像一道彩虹出现了，绿的、黑的、白的、红的都有。炒了一分钟后，我把面、葱花、鸡蛋也放进去，再加入一点酱油不停翻炒。不久，色香味俱全的七彩炒面就做好了！”

在孩子们亲身体验实践活动的过程中，老师要引导他们有意识地观察，再借机指导学生学习写作，让学生把快乐体验、参与实践的过程记录下来，这样写出来的习作才更加真实感人。

(作者系澄迈县金江中心学校教师)