

开学在即 如何让孩子 顺利步入新学期

暑假余额仅剩一周,开学在即,还有不少沉浸在假期氛围的中小学生,晚上不肯睡、早晨不肯起,生活无规律,暑假作业不想写,沉浸在电视、手机等游戏中,这让焦虑的家长不知如何是好。如何让孩子顺利进入新学期的学习状态?8月24日,三秦都市报记者采访了从教近20年,有丰富班主任经验的西安市黄河中学刘晓静老师,请她结合从教经验和学生心理发展特点,为学生科学调整开学前精神状态“支招”。

循序渐进调整作息

刘晓静说,假期处于放松管理的状态,生活没有规律,晚上不想睡,早晨不想起是较为普遍的情况,这种情况一旦延续到新学期,对于孩子的成长及学习极为不利。面对即将到来的新学期,家长应该对照入学后的作息时间,帮助学生调整作息和生物钟,这一点要做到循序渐进。进入开学倒计时一周,应该提

醒孩子适当早起,适当地增加跑步、踢球等户外运动,让自己兴奋起来,保持一个较好的精神状态。晚上休息时,一定杜绝孩子再玩手机电脑等电子产品,保证孩子在22点左右能上床休息,提前一小时关闭电子产品。为帮助孩子早点休息,可采用睡前阅读或听一些舒缓的轻音乐,让孩子尽早进入休息状态。

预习新学期知识

同时,家长应帮助孩子逐步进入学习状态,可督促孩子就上学期所学的知识进行复盘,对大的章节及知识框架进行梳理,这样有利于下学期学习的开展。还可以引导孩子对即将到来的新学期知识进行简单必要的预习,

不必深度预习,可以了解知识结构,圈出喜欢的章节,可进行选择性地学习。此时不要逼迫孩子长时间进行学习,这样会造成逆反心理,更不要花钱去报所谓的冲刺班,能帮助孩子找到学习的感觉就好。

及时检查作业完成情况

刘晓静建议,面对即将到来的新学期,家长应及时检查孩子假期作业的完成情况。往往孩子临近开学前一周会出现疯狂补作业的情况,导致出现作业潦草、质量不高等情况。家长这时可通过检查,帮助孩子进行复盘式的作业收尾,对于检查出的作业质量问题,家长应该和孩子一起进行分析,对于差错和

疏漏等问题进行改正,进一步端正学习态度,让孩子在这个过程中养成对自己负责的意识。对于孩子还没有完成的假期作业,应该帮孩子制定一个计划,督促孩子减少拖延,在假期结束前,保质保量地完成假期作业。此时家长不要过多地指责,过多地唠叨,做好对孩子的陪伴鼓励即可。

舒缓开学前焦虑情绪

由于假期的放松,多数孩子开学都会或多或少对即将到来的新学期产生紧张焦虑,甚至出现头疼、肚子疼等身体不适等症状。刘晓静为此建议家长,应给孩子积极的心理暗示来帮助缓解焦虑情绪,要懂得包容和接纳孩子的这种反应,学会和孩子共情。家长同时可

以利用带领孩子饭后外出散步等机会,和孩子一起回忆一下上学期学校里一些难忘和有趣的事情,聊聊对新学期的期待和新目标,通过鼓励激励的言语,传递家长对孩子成长有信心的积极信号,这样会舒缓孩子对即将到来的新学期的焦虑。

整理学习环境

“家长应特别注意,开学前学习环境的整理特别重要!”刘晓静建议,开学前家长应和孩子一起对周边的学习环境进行必要的整理,包括孩子平时学习房间的卫生和陈设的整理,用这种具有仪式感的行为,去营造一种开学及学习的氛围。还可以和孩子一起购买学习用具,学习书籍,一起整理书包,准备一批书皮,让孩子在开学领到新教材后一起包书皮,建议让孩子充分动手,提升孩子的专注力和动手能力,家长不必“越俎代庖”。

刘晓静建议,“面临新学期,家长应和孩子一起制定一个学习计划和目标。例如,新学期要提高哪几门功课的成绩?在学习中超越的目标是什么?新学期是不是要学一门新特长等,还可以在此基础上给孩子制定学习进步奖励政

策,列出计划完成进度表,让孩子对新学期充满期待!”刘晓静说,对于孩子使用手机、电脑等情况,家长在与孩子认真沟通基础上,进行“约法三章”,比如开学后在周内上学期间非学业问题尽量不使用手机,周末假期使用手机不超过两小时,如遇成绩进步也可适当延长手机使用时间作为奖励。

同时,家长可带孩子走进图书馆和书店,为孩子购买必要的词典、经典名著等,有意培养孩子通过查阅工具书解决学习中遇到问题的习惯,尽量减少用手机等上网查询的时间。 本报记者 张彦刚



“24小时不打烊” 自助式服务成市民消费新体验

无需导购,没有收银台,仅凭一部手机、一个二维码,就能轻松完成从服装选购、台球娱乐到车辆清洗、零食采购等一系列消费行为——如今,24小时自助式服务正逐渐成为西安市民消费新体验。



24小时自助服装店。

自助服装店:轻松开启“深夜淘宝”之旅

8月23日23时,当西安南郊小寨商圈的传统商场陆续拉下卷帘门结束一天的营业时,华旗国际楼上的一家24小时自助服装店依旧亮着灯。顾客只需扫码关注店铺公众号,在对话框输入预设指令,就能即时收到专属开门密码,通过密码锁入店,全程无需与任何人沟通,轻松开启“深夜淘宝”之旅。

推门走进店内,空间被打理得井井有条,货架和展示台上摆

满了琳琅满目的二手服饰与配饰:从1元一个的发夹、5元一对的精致耳饰,到二三十元的休闲T恤、外套、连衣裙,价格层次分明,满足不同需求。购物流程也十分简便——顾客用微信拍下标签发送给店主,确认商品信息后转账付款即可带走。店内的摄像头进行实时监控,既保障了商品安全,又最大程度保留了消费者的购物自由。

“我们店铺去年11月正式

营业,从一开始就定位于‘二手循环时尚’。”店主介绍说,24小时不打烊的模式,让更多人了解并接受二手循环的价值,既环保又能让闲置服饰“重获新生”。

“00后”市民马青表示,她和朋友吃完饭、看完电影后,总想再逛逛街,但大部分商场都已打烊。“24小时无人店刚好弥补了这个缺口,不仅能自由自在地逛,还不用应付导购的热情推荐。”

自助台球室:年轻人的深夜“解压竞技场”

8月24日凌晨1点,城市主干道上车辆渐少,多数居民已进入梦乡,而西安高新区科技二路上的一家“24小时自助台球棋牌室”依旧热闹。顾客只需在门口通过人脸识别即可开门。

室内几张球桌前,年轻人正在酣战,清脆的撞球声与店内播放的轻快音乐交织在一起,氛围轻松愉悦。球桌旁的墙角摆放着一台自助饮料机,可乐、雪

碧、矿泉水等饮品一应俱全,扫码支付即可。墙上张贴着“自助开台流程”示意图,从扫码进入小程序、选择球桌和时长,到在线支付、获取开台权限,步骤清晰。

“我们几个朋友经常来这儿,主要就是看中了它的‘全自动’模式。”小伙刘鑫笑着说,“以前去传统台球室,不仅要等工作人员开台,到了关门时间还会被

催促。这里就不一样了,用手机就能搞定开台、付款,想打多久就打多久,哪怕凌晨两三点也没人催,特别自由。”

店长张女士告诉记者,这家自助台球室已经开业一年多,“不用雇人值守,只有一名保洁每天打扫卫生,省下了人力成本,客人也更自由。尤其是周末,凌晨也有人来打球,24小时自助更贴合年轻人的节奏。”

自助洗车店:上班族的“错峰养护站”

相比自助购物和娱乐,24小时自助洗车服务成为上班族夜间消费的重要选择,解决了他们“白天没时间、周末排长队”的难题。

在西安市雁塔区春临二路,

一家24小时自助洗车店灯光明亮。记者看到,深夜时分,仍有车主在洗车位前忙碌:扫码支付后,冲水、打泡沫、风干,一气呵成。

白天上班,晚上下班回来就直接来洗车,不用排队,洗一次十

几块钱,比人工店便宜。”正在冲洗车辆的王先生说。他已经习惯晚上来,“有时候夜里十二点过来,环境安静,洗车成了一种放松。现在越来越多消费场景都走向‘无人值守’,挺方便的。”

织密“自助网”:西安人的生活更“自主”

事实上,24小时自助经济早已不再局限于购物、娱乐、洗车,而是像一张细密的网,渗透到西安人生活的方方面面。

在居民小区楼下,24小时无人售药机成为“深夜健康守护者”;在地铁口、火车站等交通枢纽,自助寄存柜、24小时自助便利店为更多的夜生活带来便捷。

当你打开美团、大众点评等生活类APP,在搜索栏输入

“24小时自助”,屏幕上会立即跳出密密麻麻的店铺信息,吃、喝、玩、乐、购、医、行,应有尽有。

“24小时自助经济的兴起,本质上是一种顺应快节奏生活的新型生活方式。”陕西省社科院副研究员王晓勇分析认为,从消费需求来看,它有效激活了“夜间经济”的潜力,满足了市民在非传统营业时间的消费需求,尤其是年轻人、

上班族的“错峰消费”;从商业发展来看,自助模式大幅减少人工成本,同时延长经营时间,提升收益。更重要的是,它赋予了消费者更多自主选择权,让消费更自由、更高效。“随着技术的不断完善和需求的多样化,未来会有更多生活场景走向‘无人值守’,24小时自助经济也将成为城市商业生态的重要组成部分。”

文/图 本报记者 朱娜