

如何帮助孩子适应新环境

孙道荣 著



如何帮助孩子适应新环境

孙道荣 著

目录

引子：孟母三迁的另类解读

第一章 一年级新生的入学适应

第一节 9月1日，共同的起跑线

第二节 一年级新生的生理心理特征

第三节 一年级新生所面临的困惑

第四节 一年级新生的环境适应对策

父母怎样给孩子上这一课？

老师怎么给孩子上这一课？

第五节 二十个典型个案剖析

典型个案1：两个闹钟都叫不醒的早晨。

典型个案2：上学第一天，哭着找妈妈。

典型个案3：我的鞋带散了，谁帮我系一下。

典型个案4：学校食堂饭真难吃。

典型个案5：又打瞌睡了。

典型个案6：总是比别人慢半拍。

典型个案7：谁的铅笔盒掉了？

典型个案8：我看到树上飞来一只麻雀。

典型个案9：我会生病的，我又生病了。

典型个案10：我胆子小，所以我不敢。

典型个案11：很安静地神游物外。

典型个案12：是他先打我的。

典型个案13：同桌衣服上的窟窿眼。

典型个案14：搭油嘴，与老师“顶嘴”。

典型案例15：老师，这个我学过了。

典型案例16：别的小朋友都会，我却什么也不懂。

典型个案17：小朋友不和我玩，我一个朋友也没有。

典型个案18：老师，我要报告……

典型个案19：离学校近了，离父母远了。

典型个案20：我为什么与他们不一样呢？

第二章 初一新生的入学适应

第一节 遭遇青春期

脱茧而出的身体变化

我有一个小秘密

青春期的矛盾与困惑

对策：沟通是一把金钥匙

第二节 初一新生的不适应症表现

一次忧心的小调查

初一新生环境不适应的症状

认知上的不适应

情绪上的不适应

行为上的不适应

第三节 初一新生的环境适应对策

我和青春有个约会

行为养成，适应初中生活

生活习惯的培养和适应

学习习惯的培养和适应

第四节 二十个典型个案剖析

典型个案1：早上不肯起床。

典型个案2：我是不是毛孩啊？

典型个案3：总是勾着腰低着头的少女。

典型个案4：家有唐僧式父母。

典型个案5：卫生间里的烟味。

典型个案6：十分钟的回家路，他却要走一个多小时。

典型个案7：我想跟他说话，又不好意思开口。

典型个案8：我是一只丑小鸭。

典型个案9：站队时，他总是将脚往后缩。

典型个案10：偷偷地传看。

典型个案11：天啊，我不是第一了。

典型个案12：难熬的校园之夜。

典型个案14：挂红灯了。

典型个案15：烦死了，永远也做不完的作业。

典型个案16：意外的落选。

典型个案17：择校生的苦恼。

典型个案18：补课？不！

典型个案19：乱成一堆麻。

典型个案20：没有动力的火车。

第三章 高一新生的入学适应

第一节 人生的第一次筛选

第二节 高一新生的生理心理特征

第三节 重高新生的困惑与对策

矛盾与困惑

对策：拥有这样四颗心

第四节 普高新生的困惑与对策

矛盾与困惑

对策：拥有这样四颗心

第五节 职高新生的困惑与对策

矛盾与困惑

对策：职高生，你的名字不是弱者

第六节 二十个典型个案剖析

典型个案1：轻飘飘。

典型个案2：我不牛了。

典型个案3：疯狂的暑假。

典型个案4：凌晨5点的“嗡嗡”声。

典型个案5：偏头痛。

典型个案6：“买”进了重高。

典型个案7：每晚九点的亲情通话。

典型个案8：又有一个同学到国外读书去了。

典型个案9：凤凰落毛不如鸡？

典型个案10：你们是不是对我失望透顶？

典型个案11：看什么都不顺眼。

典型个案12：梦想离自己越来越远了。

典型个案13：哥们义气。

典型个案14：痴迷网络游戏。

典型个案15：奇装异服的街舞少年。

典型个案16：我就是来混世的。

典型个案17：我从来不干活的。

典型个案18：看着爸爸油腻腻的工服发呆。

典型个案19：开学没几天，他就带了个女同学回家。

典型个案20：先逃学，后辍学。

第四章 对家庭环境改变的适应

第一节 家庭环境对孩子的影响

第二节 家庭环境改变对孩子身心的影响

第三节 家庭环境变化的分类及适应对策

迁移的困惑与对策

搬家的困惑与对策

家庭变故的困惑与对策

困惑一：丧亲之痛。

困惑二：父母离异。

困惑三：经济困顿

单亲家庭的困惑与对策

再婚家庭的困惑与对策

留守孩子的困惑与对策

第四节 二十个典型个案剖析

典型个案1：我不是你们的出气筒。
典型个案2：到底听谁的？
典型个案3：家有小麻神。
典型个案4：像浮萍一样漂浮的生活。
典型个案5：池塘边的三个身影。
典型个案6：现代版的孟母三迁。
典型个案7：那一刻，世界跨塌了。
典型个案8：让孩子抬不起头来的秘密。
典型个案9：苦难的家庭。
典型个案10：我想找妈妈。
典型个案11：发生在卫生间的拉锯战。
典型个案12：第6个铅笔头。
典型个案13：妈妈的爱如大山般沉重。
典型个案14：爸爸，我的心事你不懂。
典型个案15：多了一个爸爸，又多了一个妈妈。
典型个案16：兄弟之战。
典型个案17：与爷爷奶奶相依为命的日子。
典型个案18：借人篱下的生活。
典型个案19：洋娃娃的寂寞。
典型个案20：校园里孤单的身影。

第五章 对学校环境改变的适应

第一节 学校环境对孩子的影响

第二节 新学期的困惑与适应

第三节 转学的困惑与适应

第四节 从走读到住校的困惑与对策

第五节 留级生的困惑与对策

第六节 高中文理分科的困惑与对策

第七节 十个典型个案剖析

典型个案1：猫捉老鼠的游戏。
典型个案2：忧心忡忡的尾巴。
典型个案3：越换越大的房子，越来越陌生的家。
典型个案4：千里迢迢的转学。
典型个案5：为了心中的一个梦。
典型个案6：每天脑海里就盘旋着一个念头：想家。
典型个案7：漫长的一年。
典型个案8：我是来打酱油的。
典型个案9：爱好诗歌的理科生。
典型个案10：为了父母的梦想。

后记

引子：孟母三迁的另类解读

孟子自幼丧父，全靠母亲倪氏一人日夜纺纱织布，挑起了生活重担，将孟子拉扯大。倪氏不但勤劳，还是个颇有见识的妇女，她希望自己的儿子读书上进，长大之后成为栋梁之材。

孟子家原来居住在城北的乡下，他家附近有一块墓地。墓地里，送葬的人忙忙碌碌，每天都有人在这里挖坑掘土，埋葬死者。死者的亲人披麻戴孝，哭哭啼啼，吹鼓手吹吹打打，颇为热闹。年幼的孟子，模仿性很强，对这些事情感到很新奇，他看到这些情景，也学着他们的样子，一会儿假装孝子贤孙，哭哭啼啼，一会儿装着吹鼓手的样子。他和邻居的孩子嬉游时，也模仿出殡、送葬时的情景，拿着小铁锹挖土刨坑，用树枝挖地，然后很象回事地将一根小树枝当作死人埋了下去。孟母一心想使孟子成为好读书、有学问的人，看到儿子的这些怪模样，心里很不好受。感到这个环境实在不利于孩子的成长，认为“此非所以居吾子也”，孟母毫不犹豫，决定搬家。

不久，孟母把家搬到了城里。战国初期，商业已经相当发达，在一些较大的城市里，既有坐商的店铺，也有远来做生意的行商。孟子家所在的那条街十分热闹，有卖杂货的，有制陶器的，有打铁的，有卖艺的，还有榨油的油坊。行商坐贾，高声叫卖，好不热闹。孟子家的西邻是打铁的，东邻是杀猪的，闹市上人来人往，络绎不绝。孟子天天在集市上闲逛，对商人的叫卖声特别感兴趣，每天都学着他们的样子喊叫喧闹，模仿商人做买卖。孟母觉得家居闹市对孩子更没有好影响，于是当机立断，决定再次搬家。

这次孟母将家搬到了城东的学宫对面。学宫是国家兴办的教育机构，聚集着许多既有学问又懂礼仪的读书人。学宫里书声朗朗，一下子就把孟子吸引住了。他时常跑到学宫门前张望，有时还看到老师带领学生演习周礼。周礼，就是周朝的一套祭祀、朝拜、来往的礼节仪式。在这种气氛的熏陶下，孟子也和邻居的孩子们做着演习周礼的游戏。“设俎豆，揖让进退。”不久，孟子就进这所学宫学习礼乐、射御、术数、六艺。孟母一看，看心欢喜，于是就定居下来了。自此之后，聪敏过人的孟子一心读圣贤书，后来又专门跑去跟孔子的孙子子思学习，终于成为一代宗师，儒家学说的主要代表人物。

这就是孟母三迁的故事，这个故事家喻户晓，几千年来，影响着一代代中国的父母。可以说，孟母是作为中国最伟大也是最成功的母亲，而美名垂播天下。

这个故事的积极意义在于，它告诉了人们一个简朴的道理：环境对人的巨大影响力，即所谓的近朱者赤，近墨者黑。在远古时代，孤儿寡母，搬一次家，何其不易？但为了给孟子营造一个良好的环境，孟母宁愿一次次吃苦受累，也要找到一个能让孟子耳濡目染礼仪好学的优质环境。天遂人愿，孟母终于找到了这样一个地方，学宫之地，并将家搬到了其旁边。孟子也因而得以受到熏陶，走上了孟母期待的人生道路，成就了他的人生理想，孟母因而成为自古迄今天下父母的楷模。

一个多么美好的故事。

对于孟母的苦劳用心，我们没有理由质疑，可是，有一个问题一直困扰着我，那就是，如果孟母不是屡次搬家，被动地逃离生活现实，而是让孟子努力融入环境，并在相对混杂的环境中，锤炼自己的适应能力，依旧勤奋好学，不断进取，孟子又

会怎样？

结局也许有两种：孟子被环境所淹没，成为和他身边的人完全一样的市井人物；另一种可能是，孟子发奋图强，出淤泥而不染，最终脱颖而出，成就辉煌人生，并因为其特别强大的适应能力，而在诸雄纷争的乱世中，成就其更大的雄心和事业。

之所以可能会出现两个完全不同的结局，其中的一个重要因素就是，是被环境同化、湮灭，还是适应环境，并将环境转化为内在的动力。

很多时候，我们无力改变环境，但我们可以改变自己。

讲一个故事。有这样一条河流，河流的两岸生活着同一个种群的鹿。人们奇怪地发现，北岸的鹿强壮，并且奔跑能力和生殖能力都很强，而南岸的鹿则逊色多了。同一个品种，生活在同一个地区，为什么差别会如此之大呢？后来，人们了解到，原来，河流的北岸，有狼群出没，而南岸没有。北岸的鹿群每时每刻都生活在警觉当中，一有风吹草动，它们就警觉是不是狼来了，如果是狼来了，为了保住自己的性命，它们就不得不拼命地奔跑，正是环境中的危险因素焕发了它们的警惕和斗志。而南岸的鹿群每天却生活得无忧无虑，慢慢地，它们的生理机能逐渐下降，直至衰退。

当然，没有哪一只鹿愿意与狼共处，但是，客观的现实是，狼就在那儿，这就是生存环境，要么逃离，迁徙到一处没有狼群没有危险的草地，要么就是适应环境，与狼共舞。北岸的鹿群倒未必是自愿选择与狼群生活在一起，但可以肯定的是，它们适应了与狼为邻的环境，并在险恶的环境中，使自己坚强、健壮起来。

谁都希望拥有一个稳定的、安逸的、适宜的、优良的环境，好的环境，显然更宜于我们的生活、学习和工作，然而，很多时候，我们不得不直面自己所处的环境，以及各种原因所造成的环境变化。别无选择。

我们的孩子，从步入校门的第一天开始，就注定了要在不断变化的新环境中，学习和成长，我们有理由像孟母那样，为孩子尽可能地提供或创造一个良好的学习和生活的环境，不过，在我看来，帮助孩子学会适应环境，也许更加重要和有益。如果你无法替孩子改变环境，何不帮助他，传授他适应环境的能力呢？良好的适应能力，不但有助于孩子平稳、健康、快乐地度过学生时代，还将使他终生受益。

第一章 一年级新生的入学适应

从入学的第一天开始，在基础教育阶段，每一个孩子，都将不得不面临三次环境的改变，即小学、初中、高中三个阶段。我们习惯将小学一年级、初中一年级和高中一年级的孩子，称为入学新生，这个“新”字，其中的一个很重要内涵，就是新环境。对孩子来说，每一次环境的改变，都是一次极大的生理和心理的考验，能不能尽快地适应这个新环境，融入新环境，将直接影响到他在这个阶段的学习和身心的成长。因此，帮助孩子适应新环境，成了摆在老师和每一位父母面前的当务之急。

第一节 9月1日，共同的起跑线

9月1日，将注定成为我们每个人一生中，至关重要的一天，因为，都是在某一

年的这一天，我们第一次背起书包，跨进了学校的大门，正式成为一名学生。学生这个身份，成为我们每个人的第一个社会身份，将至少伴随我们九年的漫长时光，很多人还将拥有更长久的时间，直到有一天，我们接受了足够的教育，掌握了足够的知识和技能，我们才卸下学生的身份，走向社会，完成另一个重要的角色转变：社会人。

作为父母或老师，我想请你们先来回忆一下，还记得当年自己是怎样第一次跨进学校的大门的吗？也许你至今印象深刻，也许你已经记忆模糊，但有一点可以肯定，那就是你一定为此紧张过，兴奋过，忐忑过，不安过，焦躁过，甚至害怕过，恐惧过，逃避过。好在无论你有过怎样的心情和境遇，那一天都已经离我们远去，成为记忆深处的一抹彩云。不过，我要告诉你的是，那一天绝没有从你的身上消失，一天也没有消失过，它依旧在时时刻刻影响着你，你今天的生活，你目前的状况，一定都能找到那一天的影子，无论你有没有意识到这一点，也无论你是否承认这一点。这不是夸大其辞，也不是危言耸听，如果你有时间和耐心，去认真寻找，细细体味，你就不难发现，那一天，已经为你这一生打下了深深的烙印，直接影响并左右着你此后的情绪、性格和态度，并进而直接影响到你一生的方向。

不是那一天，有什么特别的魔力，区别只在于，那是人生的第一道门槛，第一次境遇，第一个改变，有的人很快适应了，如鱼得水，迈出了人生第一个坚实的步伐；有的人却久久未能适应，仿佛戴上了脚镣手铐，变得低落消沉，甚而产生抵触情绪，人生踌躇不前。以怎样的状态来应对人生的第一次环境突变，将直接影响到一个人对学习、集体和未来的态度，并可能延续到他的一生。有的人一辈子不喜欢学习，不愿意改变，不敢接触新环境、新事物、新观念，这其中或多或少都能找到那一天的影子。

这就是为什么我要将一个人跨入小学一年级视为人生的第一次环境突变，这次变化，对一个七岁左右的孩子来说，既是必然的，也是突然的，一时无所适从，一度茫然无措，都很正常，但作为父母或老师，我们有一万个理由正视这一次变化，重视这一刻的到来，尽你所能，帮助我们的孩子，迈过这个槛，度过这段重要而艰难的时光。道理很简单，因为这是孩子第一次面对新环境，新变化，而这个新环境新变化又是如此重要，如此关键。

这几年，有一个很时髦的说法，就是不要让孩子输在起跑线上。很多人错误地理解为，就是让孩子尽可能早一点接受启蒙教育，因此，各种识字班、兴趣班在幼儿园阶段就大行其是，以为让孩子多识几个字，多数几个数，多会几个乐器，就是跑在了别人的前面。这是一个多么荒谬的想法。在我看来，如果真有一道起跑线的话，那么，孩子入学的第一天，就是这样一条线，而在这样一条共同的起跑线上，你的孩子有没有输，一个很重要的衡量标准就是，他能不能适应全新的小学环境，是不是很快融入进了这个新环境，有没有精神饱满地起跑。

如果把孩子的一生比喻为一幢高楼大厦的话，那么，今天你和他共同打下的，就是第一桩。这个桩打得有多深，有多牢，将有可能直接影响到整幢大厦，能造多高。

当然，我这里所说的9月1日，并非特定的一天，而是指孩子入学之后，所用于适应环境和角色转变的时间总量，有的孩子，一两天就适应了，有的孩子也许需要一两周，还有的孩子，可能得花费更长的时间。谁花费的时间更短，谁适应的更

快，谁就跑在了前头。

第二节 一年级新生的生理心理特征

在进入小学学习之前，大多数孩子，都已经经历了幼儿园阶段的磨练。幼儿园期间的的生活，对于孩子来说，是一个宝贵的学前积累，健康、快乐的幼儿园生活，无疑有助于孩子适应小学的学习和生活。但是，幼儿园与小学，有着本质的区别，不少人以为孩子已经有了好几年的幼儿园生活，以及学习的经验，跨入小学，无非是换个地方而已，不存在适应的问题，这个观念大错大错，且不说小学与幼儿园的重点有着天壤之别，单就孩子自身来说，从幼儿进入儿童阶段，其生理、心理，也都不断地发生着变化。而这些变化，又伴随着环境的改变，如果没有相应的引导，孩子必然陷入茫然之境。

考察孩子在这个特定阶段的心理特征，有助于我们正确估量孩子可能遇到的问题，并有的放矢地帮助他们。

注意力的困惑。所谓注意，就是心理活动对一定对象的指向和集中。注意力分为有意注意和无意注意。无意注意，就是没有预定目的、不需要意志努力的注意，因此又称为不随意注意，也就是我们经常说的不经意。无意注意是注意的初级形式，在人的成长过程中，最初产生的都是无意注意，而后才逐渐产生有意注意。动物也具有无意注意的能力。而有意注意是人所特有的一种心理现象，它是有目的，具有一定意志努力的注意。在有意注意时往往需要一定的努力，人要积极主动地去观察某种事物或完成某种任务。有意注意常常服从于活动的任务，人会自觉地提出任务，并在进行活动时会有意识地决定在这种情况下要注意些什么。一个人能否做成事，做好事，很大程度上取决于他能不能自觉有效地把自己的注意集中于关注的对象之上。

心理学研究发现，七岁左右的孩子，注意力仍然以无意注意为主，注意带有强烈的兴趣性、直观性和感情色彩；注意力不稳定，容易分心；注意的范围小，注意力的分配和转移能力都较弱，并且不善于调节和控制自己的注意力，意志力薄弱，自制力差。弄清楚孩子的这些心理特征，我们就不难明白，为什么有些孩子在进入学习时，难以进入状态，常常走神、分心了。

思维水平的局限。思维同样是一个心理学概念，它是人脑对客观现实概括的和间接的反映，它反映的是事物的本质和事物间规律性的联系，包括逻辑思维和形象思维。

婴儿时期思维的典型特征是直觉行动思维。而到了学前期，幼儿的思维开始呈现两大特点，即思维的主要特征仍然是具体的形象性思维，同时，逻辑思维开始萌芽。而进入童年期，也就是进入小学阶段后，孩子的逻辑思维会迅速发展，完成从具体形象思维向抽象逻辑思维的过渡。而这种过渡要经历一个演变过程，从而构成童年期儿童思维发展的基本特点，即从具体形象向抽象逻辑水平过渡，但形象思维仍占优势。意义记忆逐渐发展，但机械记忆仍是主要的记忆方法。

人对于世界的认知能力，主要靠逻辑思维来实现。孩子学习的过程，学习的效果，很大程度上取决于孩子的思维能力，特别是逻辑思维能力。认识到孩子思维水平的局限和发展规律，可以使我们有针对地帮助孩子顺利地通过这次过渡。

情感波动。孩子的可爱之处，就是你向他微笑，他就一定会还你一个灿烂的笑脸。但孩子又是喜怒无常的，稍有不如意，就会哭闹不止。这是孩子的天性。进入

学龄期的孩子，情感的稳定性和控制力也在增强，也就是我们成人常说的开始懂事了。但是，这个阶段的孩子，情感依赖性依然特别强烈，凡事依赖成人监督。没有成人的监督和管束，孩子爱玩爱闹的天性，就会暴露出来。

同时，这个阶段的孩子，表现出对老师极大的信任、敬仰和依赖，甚至超过父母。老师的一言一行，对他们都影响极大，很多人一辈子忘不掉自己的启蒙老师，就是这个原因。

孩子的情感波动和变化，一定程度上反映了孩子成长过程中的心路历程，了解这一点，可以使我们在孩子的教育中适时打好感情这张牌。

求知欲的雏形。幼儿期的孩子，往往表现出特别好动、好模仿、易受暗示的特征，他们对一切都充满了好奇心，有着强烈的求知欲望。

心理学告诉我们，求知欲是人的一个重要的天性，它是人之为一个重要的内在需求。儿童在5、6岁时，初步的求知欲就开始出现。随年龄的增长，儿童在生活、学习中，特别是在入学后系统地学习知识的进程中，求知欲得到了进一步的发展。

但是，孩子的求知欲也并非随年龄的增长而自然提高，它需要有适宜的环境和正确的引导与培养。无数的经验表明，父母和老师表现出来的强烈的求知欲，会对孩子发生潜移默化的作用，助长孩子求知欲的发展。作为内在精神需要的求知欲一经形成，就又会成为构成学习动机的一个重要心理因素，从这一点说，求知欲将有利于促进学生对学习过程本身发生兴趣，从而提高学习的效果。

除了上述几个主要的心理特征外，这一时期的孩子，还可能呈现出其他个别的心理特征和因素，如性格、人际交往、行为等方面，所表现出的变化和困惑。这些问题，我将在后面的章节中，予以剖析。总之，弄清楚这一阶段孩子的心理特征，可以有助于我们对孩子有更多的了解和理解，并帮助他们完成人生的第一次的转变。

第三节 一年级新生所面临的困惑

孩子第一次跨进校园，意味着他进入了一个全新的环境，从此打开了人生崭新的篇章。孩子也许还不能意识到这次转变的重要意义，但作为父母，我们必须清醒地认识到，孩子的这一步走得稳不稳，能否安全、平稳、健康地过渡，将有可能直接影响到他的一生，因此显得至关重要。

初入学的孩子，必然会面临这样那样的问题，这很正常，一点不奇怪，也一点不可怕，它需要我们和孩子共同面对。

新环境之下，一年级新生所面临的困惑，会有很多，个体所遭遇的困惑，也会各有不同，但总体来说，无外乎以下几个方面——

对正规学习的不适应。从幼儿园进入小学后，孩子的主导活动，从游戏为主过渡到以学习为主。出现不适应，几乎是一种必然，这也是大多数孩子表现出来的共性特征。

对学习的不适应，主要体现在：一是学习时间不一样了。幼儿园每天上午有1小时左右的集体教学时间，其它全是游戏、劳动和生活时间，而小学每天都有3至4小时的集体教学时间，比幼儿园多出3倍。二是学习强度不一样了。教学内容增多了，要求提高了，幼儿园的孩子每天是空手入园，空手离园，无作业，无负担。而进入小学之后，每天要完成一定数量的作业，致使有的孩子难以适应。三是学习要求不

一样了。上幼儿园的时候，父母一般只要求孩子吃好、玩好，长得白白胖胖健健康康就行了。到了小学，父母常常会检查孩子的作业，过问孩子的考试成绩，孩子就会觉得肩上有一种无形的压力。

对校纪校规的不适应。不少刚入学的孩子，还没有能够及时地完成从幼儿园向小学生的角色转变，在面对规范的校规校纪的时候，出现了种种不适应的症状，主要表现在：一是对作息规律的不适应。必须准时到校，按时离校，不能迟到，不能早退，让散漫惯了的孩子不适应。二是对课堂纪律不适应。上课时不能讲话，不能做小动作，不能随意走动，不能上厕所，让一些好动的孩子感到约束。三是对言行的规范不适应，再也不能像幼儿园那样，想玩就玩，打打闹闹了，让有的孩子感到不自由，不好玩。四是对独立生活不适应。以前，什么事情在家里有父母，在幼儿园有生活老师，现在，诸如收拾书包、个人生活等很多事情，都需要自己解决了，一时无法适应。

对人际交往的不适应。进入小学后，孩子的交际面，也随之扩大，而很多孩子，显然还没有做好这个准备。现在的孩子，在家里都是被宠惯了，习惯了以自我为中心，对他人颐指气使，进入小学后，如何与同学保持良好的关系，如何与老师礼貌地相处，如何与其他小朋友友好地交往等等，都不同程度地出现障碍，在与他人交往中常常是唯我独尊，不能善解人意；遇到困难不能克服，也不想克服，缺乏自信心，从而致使自己不能也不会与人正常交往。有的甚至在与他人接触中常出现过重的恐惧感，过强的防范心理，其结果是封闭自己，孤立自己。

对集体生活的不适应。应该说，幼儿园阶段，已经培养了孩子一定的集体观念，对集体意识有了模糊的认知，但还只是停留在最初的状态，而且，对于自己与集体的关联性，也体会不深。这就使得一些孩子在进入小学后，无法快速融入班级和学校的集体之中，表现出对班级活动，不愿意参加；对班级事物，不愿意承担相应的责任；对集体荣誉，感到与己无关；对班级或其他同学遇到的问题，漠不关心。对集体生活不能适应，往往使孩子游离于集体之外，变得越加孤独，对班级、校园和学生生活充满恐惧和厌恶。

第四节 一年级新生的环境适应对策

既然小学新入学的孩子，在面对一个全新的环境时，不可避免地会出现这样那样的问题，作为父母或老师，我们就必须直面这些问题，并努力帮助孩子解决。早一天解决，孩子就主动一天，孩子的未来，就会多一份希望。

先来看一个故事。

这是一家普通的幼儿园。刚刚入园的儿童被老师带进图书馆，很随便的坐在地毯上，接受他们的人生第一课。

“孩子们，我来给你们讲个故事。”于是，老师从书架上抽下一本书，讲了一个很浅显的童话。

“孩子们，”老师讲完故事后说，“这个故事就写在这本书中，这本书是一个作家写的。你们长大了，也一样能写这样的书。”老师停顿了一下，接着问：“哪一位小朋友也能来给大家讲一个故事？”一位小朋友立即站起来：“我有一个爸爸，还有一个妈妈，还有我……”幼稚的童声在空中回荡。然而，老师却用一张非常好的纸，很认真、很工整地把这个语无伦次的故事记录下来。

“下面，”老师说，“哪位小朋友来给这个故事配个插图呢？”又一位小朋友站了起来，画一个“爸爸”，画一个“妈妈”，再画一个“我”。当然画得很不像样子，但老师同样认真地把它接过来，附在那一页故事的后面，然后取出一张精美的封皮纸，把它们装订在一起。封面上，写上作者的姓名和插图者的姓名，“出版”的年、月、日。

老师把这本“书”高高地举起来：“孩子们，瞧，这是你们写的第一本书。孩子们，写书并不难，你们还小，所以只能写这本小书；但是，等你们长大了，就能写大书，就能成为伟大的人物。”

这是一个美国故事，题目是《人生第一课》。

人生的第一课，到底应该怎么上？讲什么？有人说，应该讲一讲爱的主题，因为有爱的人生，才是美好的；有人说，应该谈一谈责任，因为只有有担当的人生，才是有意义的；有人说，还是说一说理想吧，因为人生只有有理想，有目标，有追求，才不会虚度……

爱、责任、理想，这都是高尚的命题，都是我们这一生宝贵的财富，什么时候都不应该丢弃。

不过，对于一个刚刚跨入校门的小学生来说，我以为，为他们上的人生第一课，应该是怎样适应新环境。道理很简单，一个连环境都无法适应的人，何谈爱与付出，何谈责任和理想，又何谈人生的宏伟蓝图？

教会他适应环境，就是教会他怎样选择人生的方向，怎样朝着自己的目标，迈出坚定有力的步伐。

父母怎样给孩子上这一课？

天下没有哪个父母，不深爱着自己的孩子，也没有哪个父母，不期望自己的孩子成为健康、快乐、有益之人。从孩子牙牙学语开始，父母在无私地付出爱的同时，就会不断地向自己的孩子灌输讲解人生的道理。我相信，你一定已经教会了孩子很多很多，但这仍然不够，你的教诲，你的言行，可能要伴随孩子一生。而眼前迫切地需要和你孩子共同面对的，就是怎样让你的孩子适应新环境，有的需要你告诉他，有的需要你引导他，有的则需要你亲自去做。

1、真了不起，你马上就要成为小学生了。虽然对即将到来的小学生活，有所疑虑，有所恐惧，但大多数的孩子，在成为小学生之前，对上学这件事，还是充满了一定的向往和期待，因为在他们看来，那表示自己又长大了一点，可以像哥哥姐姐一样，背上书包，走进校园，戴上光荣的红领巾了。对孩子的这种情绪，父母一定要妥加保护，精心善待，并在平时的言行中，表现出对孩子即将成为小学生这件事，也充满了期待和向往，要告诉孩子，你马上就要成为一名小学生了，你真了不起。从而激发孩子对于上学的渴望，对于校园生活的期待，增强他的自信心。在实际生活中，我接触过一些家长，他们苦于孩子太顽皮，有时候会吓唬孩子：“你再不听话，将来让学校的老师管你。”“老师可厉害了，看你上学后还敢调皮。”我不得不说的是，多少孩子对于上学的兴趣，对于小学生活的神往，就是这样被扼杀的。

2、提前带孩子去看看他的学校。在孩子入学前，父母可以带上孩子，一起去看看他即将进入的学校，让孩子熟悉一下校园环境。如果你对这所学校有所了解的话，不妨给孩子讲一讲她的故事，让孩子产生亲近感。也可以趁机和孩子一起重温一下

你当年第一次跨入校门的感受，让他知道，父母曾经也和他一样，虽然忐忑，却充满信心地走进学校，开始有趣的学生生活，这不但会无意中拉近你和孩子的距离，还可以适度减轻孩子对于上学的不安和畏惧。如果你预备让孩子自己上下学的话，那么，让他熟悉路程，以及上下学路上所注意的事项，就更加必要了。出于好奇心，孩子也许不满足于一次这样的行动，会主动提出来再去看一眼。这是一个非常好的兆头，千万别以任何理由，无视孩子的这一要求，你应该知道，每一次走近或走进校园，都不仅仅是路途和环境的熟悉过程，而是孩子与校园，也是与他即将开始的学生生活的一次亲密接触。

3、放手，孩子的事让孩子处理。孩子上学之后出现的很多不适应症，都是因为孩子的独立意识弱、自理能力差所造成的，别小看了自理能力，它会直接影响到孩子的自信心，进而产生畏惧心理。爱是什么？爱不是包办，不是事无巨细越俎代庖，而是放手，教会他处理自己事务的能力，平时就可以教会他自己洗脸、自己洗澡、自己收拾书包等。刚开始的时候，孩子可能会手忙脚乱，丢三落四，但是父母要有耐心，可以在旁边多加指点，但是千万不要代劳。记住，你每放一次手，孩子就会前进一步。

4、倾听，这时候你离孩子最近。很多人都有这样的体会，孩子会讲话之后，特别是到了六七岁的时候，话会特别多，他听到的，看到的，想到的，都会拉住你，讲给你听。你可能对他讲的，一点也不感兴趣，这不奇怪，以孩子的智力，所能接触到的，对你来说，都不是新鲜的东西，但我要告诉你，不要打断他，尽可能耐心地听他把话讲完，特别是他自己的想法，他的内心的声音，这是你了解孩子的一个最好的窗口。人都有倾诉的欲望，孩子也一样，他的喜悦需要有人分享，他的苦恼需要有人关注，他的困惑需要有人解答，而父母无疑是他最好的倾诉对象。当你安静、耐心、诚恳地倾听孩子的声音的时候，也是你离孩子最近的时候。他如果遇到问题而不告诉你，你又如何找到症结，并帮助他呢？有的孩子长大之后，不愿意与父母沟通，甚至不愿意和父母讲话，就是因为，他的倾诉一次次被大人打断，甚至被无情地喝止，当这样的事情一而再再而三地发生，哪个孩子还会自讨没趣呢？

5、培养养孩子良好的习惯。人的很多习惯，都是小时候养成的，而习惯一旦养成，再想改变，就难乎其难。好的习惯，一定要从小抓起，从小培养。包括生活习惯和学习习惯。生活习惯则包括卫生习惯、作息习惯、饮食习惯等等，好的生活习惯，能使孩子以最快的速度，适应校园生活，遵守校规校纪，而不良的生活习惯，势必会影响到孩子在学校的表现。对刚进入校园的孩子来说，从一开始就养成良好的学习习惯，则不但能够使他适应并跟上校园生活的节奏，还将使他终生受益。学习习惯应从基础做起，比如孩子的姿势，写字的姿势、坐的姿势、拿笔的姿势等，都不能够马虎，姿势的正确与否直接影响孩子身体骨骼的发育，而好的身体，是日后学习、工作的资本。学习习惯中，很重要的一条就是正确的学习态度。要教会孩子学习时学习，要专心，不能三心二意，一会做作业，一会玩玩具，一会吃零食。此外，还应教会孩子正确的学习方法。刚入学的孩子，注意力集中时间有限，一般只能维持在30分钟左右。不要让孩子长时间坐着学习，也不能让他三两分钟就走动一次，鼓励孩子在一段适当的时间里，专心完成一件事情之后，才休息，或做一些适当的运动。

6、孩子的品质比天大。优秀的品质，是一个人能够成材和有益于社会的基础。

一个人赤条条来到这个世界，本没有好坏优劣之分，而是后天的塑造，将人推向了完全不同的境地。品质的养成，非一朝一日之功，父母是孩子的第一任老师，这个老师为孩子树立了什么样的榜样，会很大程度上左右孩子的价值取向。因此，希望你的孩子成为品质优秀的人，首先请我们做父母的，自己成为品质优秀的父母。你的一举一动，都会在孩子身上，找到投影。不良的品质，比如自我、自私、狭隘、是非不分，都会成为孩子在未来的集体生活中的绊脚石。而热情、友善、大度、团结的品质，可以帮助孩子很快地适应环境，得到友谊，融入到集体中，体会到校园生活的乐趣。

老师怎么给孩子上这一课？

一年级的老师，特别是班主任，将是孩子人生道路上，真正意义上的启蒙老师，老师对于孩子的影响，将是最直接的，也是最深刻的。所以，一个好的老师，一定是孩子人生路上，重要的指引者，关爱者，呵护者。与其他老师有所不同的是，一年级的老师，除了要传授知识外，一个很重要的工作，就是帮助这些新入学的孩子尽快地适应新环境，力争使每一个孩子都不落下。这个基础打得越扎实，越牢固，孩子的成长就越顺利，越健康。如果说老师的手中都握着一把钥匙的话，那么，一年级的老师，他的这把钥匙，打开的不仅是知识的大门，还是一个孩子人生的大门。

1、一堂别开生面的班会。这是孩子与老师及同学的第一次见面，众多甚至完全陌生的面孔，会加剧孩子的不安，一堂别开生面、富有情趣的班会，无疑是一剂最好的良药。可以组织一次“大手拉小手”活动，让高年级的同学，与新入学孩子结队，共同认识新校园，新集体；也可以组织主题类的班会，比如感恩主题、爱的主题、才艺秀主题等等，让孩子在展示自我、互相认识的同时，得到一次心灵的净化和提升；甚至可以在班级内开展一次搞笑的欢乐的“洋相百出”的班会，让孩子在轻松愉悦的氛围中，慢慢适应和融入。总之，第一次班会，形式一定要多样、灵活、有趣，内容丰富多彩，简单而不单调，让孩子在轻松活泼的气氛和环境中，对老师、同学有一个初步的认识和了解，从而使他们尽快地适应这个集体，热爱这个集体。

2、帮孩子交一个朋友。伙伴和朋友，是孩子最好的心灵慰藉。新入学的孩子，有的可能会有幼儿园时的同学，有的可能是邻居家的伙伴，但也有很多孩子，可能一张熟悉的面孔也没有，孤单是新入学孩子不适应症的很大根源。因此，帮助孩子尽快地结交一个或几个朋友，就显得非常必要。有的孩子天生就是社交家，能够很快地与同座或其他孩子打成一片，也有的孩子性格内向，不太会与陌生人相处，这就需要老师适时地帮他们一把，有意识地为他创造这样的条件。有好伙伴的孩子，就不会孤单，不会乖僻，更容易地融入到群体之中。除了让孩子们学会互相交朋友找伙伴之外，我要特别说的一点是，亲爱的老师们，千万别忘了你自己，你就是孩子们最好的伙伴，最亲密的朋友，很多孩子，就是从喜欢上老师开始，然后喜欢上班级，喜欢上学校，继而喜欢上上学。

3、多一朵小红花，就多一张笑脸。小学阶段的老师，都会延续幼儿园阶段的奖励措施：一朵小红花，或者一枚红五星。这是一个非常有效的办法，也就是我们常说的赏识教育的作用。可以说，你给孩子们多发一朵小红花，就会多出一张笑脸，就会给获得小红花的孩子，多一份自信，多一份学习的兴趣。要像不吝嗇小红花，不吝嗇你的表扬、肯定和鼓励。因为，这个阶段的孩子最在乎大人，特别是教师的

认可或赞许，对于完成一件事之后所获取的成就感最为看重，因而老师要了解这一点，对学生多鼓励关爱，少批评责备，以培养学生乐观、进取和勤奋的人格。反之，学生遭受挫折过多，或努力一次次受到漠视，很容易形成自卑感。

4、让教室像家一样温暖。班级是孩子一天中大半时间度过的地方，孩子对于班级的感情，很大程度上决定了他对学习、对集体生活的态度。良好的班级秩序，温暖的班级环境，能够让孩子更乐意身在其中，并在这个舒适优美的环境中，快乐地学习，健康地成长。因此，营造一个美好的班级环境，是十分必要的。而要让班级像孩子的家一样温暖，既需要硬件设施的美化，比如在班级中适度地做一些装点，开辟一个小的趣味角，在后墙的黑板上设置光荣榜等等；而尤其重要的是，要在班级中营造一个良好的氛围和风气，形成互相关心、团结友爱、积极向上的凝聚力，让每一个孩子都能感受到集体的温暖和力量，这些软设施，更能够令孩子找到归属感和依赖感，从而激发他们对于班级的热爱。

5、态度比方法重要。进入小学后，孩子的重心，就转向以学习为主，这也是很多孩子一时不能适应的原因所在。学校是传授知识的地方，这一点毋庸置疑，但是，在我看来，对于新入学的孩子来说，及时帮助他们形成正确的学习态度，比教会他们学习的方法，更加重要。仅有学习的方式方法，仅有知识的灌输，那只能让孩子机械地、被动地去学习。而有了端正的态度，孩子自然会主动地、积极地、有效地进入学习状态，并从学习的过程中，获得知识和成就感的满足，这又会反过来激励孩子更加勤奋自觉地学习，形成良性循环。而有的孩子因为学习态度不端正，学习效果不好，急功近利而不成，对学习产生畏惧心理，进而感觉到更加不能适应，以致无所适从。态度是方向，只有明确了正确的方向，孩子才会感到有希望，有成就，有乐趣。

第五节 二十个典型个案剖析

一年级孩子入学之后，遭遇的困惑和不适应症，既会有一定的规律性和共性特征，也会各有不同，呈现出各自不同的特点，表现的形式可以说千变万化，因此，很难用几种类型，就将它们模式化。我将试图通过一些比较典型的个案，来进行有针对性的剖析。也许你会发现，这些特征，在你的孩子身上，也会有或多或少的体现，这或许会有助于我们的家长和老师，早一天找到孩子的问题症结所在，从而探求适合自己孩子的解决办法，帮助我们的孩子早日适应新环境，健康、快乐地度过这段特殊而重要的时期。

典型个案1：两个闹钟都叫不醒的早晨。

小惠从二岁半开始，就上幼儿园了，但从进幼儿园的第一天开始，每天早晨，爷爷都要到九点多钟，才将她送到幼儿园，原因很简单，小惠晚上喜欢看电视，或者缠着大人讲故事，习惯了晚睡，早晨则赖床，根本起不来。幼儿园阶段还好，反正也就是去玩玩，要求并不严。上小学之后，问题出来了，一大早还是起不来，怎么办？常常是妈妈一边忙着做早饭，一边三番五次地到屋里喊她起床。父母着急，小惠自己也很难为情。她让爸爸给她买了一个闹钟，时间定在每天早晨的7点，这样起来之后，刷牙洗脸吃早饭，然后去上学，时间还比较充裕。第一天，闹钟在七点钟，准时“丁铃铃”响了起来，小惠迷迷糊糊睁看眼，翻个身，又睡着了，闹钟一直闹了15分钟，愣是没将小惠闹醒，直到妈妈做好了早饭，走进房间，才将她从床

上拖起来。连续几天，都是这样。看来一个闹钟，没办法将女儿闹醒，爸爸又买了一个闹钟，都摆在小惠的床头，一个设定的时间仍然是七点，另一个设定在七点一刻，这样，第一个闹钟没闹醒的话，第二个闹钟会继续接着闹。然而，开始的几天，两个闹钟，还是没能将小惠从床上唤起来，仍然都是妈妈死拖硬拽，才将小惠从梦乡中喊起来。这时候，离上学的时间已经很迫近了，常常是早饭都来不及吃，就得匆匆背上书包往学校赶，还是免不了三天两头迟到。

原因分析：孩子需要的睡眠时间，比成人长，晚上睡得迟的话，早晨自然起不来。尤其是冬天，睡在温暖的被窝里，更是不愿意起床。小惠之所以早晨起不来，除了孩子固有的容易赖床的原因外，她在幼儿园阶段养成的睡眠习惯，是她早晨起不来的一个很重要的原因。因为起床迟，造成上学的时间紧迫，甚至迟到，会让孩子更加出现上学的不适应。

对策：良好的生活习惯，需要从小抓起。孩子小的时候，特别是在进入幼儿园之后，就要让他养成良好的作息习惯，做到早睡早起。如果孩子晚上不肯睡觉，就要向他讲明白，你现在是小学生了，再也不能像幼儿园的孩子那样了，要学会对自己的行为负责，晚上不肯睡，早上起不来，造成上学迟到，老师批评，小朋友笑话，都要自己面对。给孩子一个闹钟，让他自己安排起床的时间，确实比依靠大人叫醒，更有用。因为，这会让他学会自己合理地安排作息时间。

典型个案2：上学第一天，哭着找妈妈。

小龙的爷爷奶奶，都退休了，平时很闲，也没什么事，所以，就承担起了照顾小龙的责任。爷爷奶奶带，既省钱，生活也能照顾得比较好，而且，奶奶是退休教师，在照顾孩子的同时，也顺带着教小龙认识了不少字。所以，小龙一直没上幼儿园，直到5岁半了，才进了幼儿园的学前班。每天，奶奶将小龙送到幼儿园后，都要趴在班级的窗户外，看几眼小龙，怕他不适应，怕他哭闹。小龙走进教室后，也习惯了从窗户看着奶奶，然后后奶奶挥挥手，奶奶才放心地离去。有一次，奶奶因为有事，将小龙送到幼儿园后，就匆忙离开了。小龙坐在教室里，向窗户外张望，没有像往常一样看到奶奶的身影，小家伙一下子放声大哭起来。老师哄了半天，也没将小龙的哭声止住。无可奈何，老师拨打了奶奶的手机，奶奶闻讯后，心疼地赶到幼儿园，安抚了半天，才将小龙的情绪缓过来。

小龙到了上小学的年纪。那天，妈妈将第一次背着书包的小龙，送进了小学的大门。在校门口，妈妈又鼓励了小龙半天，看到小龙情绪稳定，妈妈才放心。小龙快乐地走进了学校。没想到，开学典礼刚开完，回到教室，小龙突然哭了起来，吵着要回家，要找妈妈。最后，在老师的安抚，和几个小伙伴的抚慰下，小龙才勉强停止了哭泣，中午放学回到家后，小龙却死活不肯再去上学了。

原因分析：这是典型的没有断奶症。孩子在家里得到了太多的照顾，习惯了亲人围在他的身边，兼之没有及时得到幼儿园阶段的磨练，孩子一时无法适应离开亲人的生活，感到孤独无助，想家，想妈妈，哭闹不止。孩子上幼儿园的第一天，一般都是在哭声中度过的，这是一个必然的断奶过程。而小龙几乎没有经历过这个过程，即使后来上了一段时间的学前班，但因为奶奶的不当行为，使孩子仍然没能真正适应亲人不在身边或眼前的状况，及至到了小学，才来补习这个阶段。在小学门口，我们仍然能够看到，有的孩子不愿意上学，每天进校门前都要抱着妈妈大哭一场，拉着妈妈的衣角不愿放手。还有的小朋友找借口，说这里痛，那里不舒服，到

医院检查又没病。

对策：让孩子早一天习惯脱离亲人的怀抱，不要让孩子整天粘着大人，多带孩子和同龄孩子一起玩耍，多进行一些有趣的户外活动，让孩子在和自然和社会的接触中，适应环境的变化，以及独立活动的的能力。早一天放手，孩子就早一天得到磨练，早一天适应在不同环境下的生活。

典型个案3：我的鞋带散了，谁帮我系一下。

小豪是个开朗好动的孩子，在哪里都能很快和小朋友们打成一片，找到要好的伙伴。和有的哭哭涕涕的孩子不同，他是高高兴兴地走近学校大门的。自从上学后，每天一大早，他都是赶在父母的前面，走出家门，又蹦又挑地跑向学校。孩子对上学这么感兴趣，对小学生的生活适应得这么快，让小豪的父母非常欣慰。接送了几天后，他们就让小豪自己上下学了。

在班里，小豪也是个乐观的积极分子，成了同学们的开心果。老师也对他特别喜欢，因为小豪使整个班级的气氛，一下子变得和谐有趣了，很多孩子在他的感染下，也慢慢适应了校园生活。一下课，小豪总是第一个冲出教室，和孩子们一起玩耍，游戏，甚至没几天他就和一些高年级的学生混熟了。他的快乐的小学生活，就这样开始了。

没想到，一段时间后，小豪忽然每天早晨往学校走的时候，变得有点垂头丧气了。父母一再询问，才得知，原来因为特别好动，他的鞋带总是会散掉，而他自己又不会系，刚开始的时候，他会请别的会系鞋带的同学帮忙，可是，鞋带老是松散，老是让别人系，别人烦，他自己也不好意思。于是，经常他是拖着鞋带，走来走去，有几次差点被自己拌倒，这让他很烦恼。

原因分析：动手能力差，自己的事情自己解决不了。进入小学后，在学校里有些事需要孩子们自理。比如吃饭前要去洗手，还要准备自己的毛巾、饭勺，上厕所等等，有的孩子像小豪一样，不太能自己解决，往往因此感到泄气，无法适应。

对策：孩子在校园中，除了学习之外，也必然会遇到一些生活中的琐事，而离开了父母，这些事情，大多又需要自己解决，老师不可能再像幼儿园时一样，代替父母去做，这就需要孩子们提前学会一些最基本的生活自理能力，尽量做到自己的事情，自己解决。自理能力越强的孩子，遇到这方面的困惑就越少，就越容易适应。有的父母担心小孩子在学校不会自己擦屁股，为了不让小孩子为难，而要求孩子尽可能不要在学校里大便；有的父母因为孩子不会系鞋带，而专买不用系鞋带一脚蹬的鞋子。这虽然也不失为一种临时的办法，但因为或者对小孩身体无益，或者没有根本性地解决问题，因而决非长久之计，因此，最简单最有效最根本的办法，就是教会他的自理能力，从“替”到“帮”再到“扶”，直到可以放心地放手。

典型个案4：学校食堂饭真难吃。

小芹的家，离学校比较远，所以上学后，小芹中饭都是在学校吃的。低年级的学生，饭菜都是送到班级，分发给孩子们吃的，一般是一荤二素，搭配好的。学校为了孩子们营养均衡，健康成长，一周的菜谱都是变换的，今天吃鸡肉，明天吃排骨，后天吃鸡蛋。小芹在家里，从来不吃鸡蛋和肥肉，吃鸡也只喜欢啃鸡腿。遇到吃鸡蛋或者菜里肥肉比较多的日子，小芹就特别痛苦，往往是就着菜汤，勉强咽下几口饭；即使是碰到他不讨厌吃的鸡肉，也常常因为没分到鸡腿，而让她心情郁闷。只有晚上回到家，面对自己喜欢吃的菜，她才狼吞虎咽。在学校没吃几天，