



迟到、走神……开学第一周“千姿百态”

你家娃有“开学综合症”？不妨这样帮TA：让孩子制定学期目标，做好“后勤工作”

迟到、上课走神、作业忘带、课本上的字看不进去……刚刚开学一周，不同年龄段的孩子身上或多或少都表现出一些惊人相似的“开学综合症”，不同孩子的学习能力、自律习惯都有所差别，因此办法因人而异，老师、学生、家长都需要“对症下药”，方能“药到病除”。3月7日，记者采访了部分老师，看看他们如何支招！

状况

迟到、走神……看千姿百态的开学第一周

“孩子就是个‘起床困难户’，每天早上得喊四五次才能慢悠悠地起来，这才是开学第一周，该怎么办？”3月7日上午，家住望月湖小区的袁丽告诉记者，孩子今年上六年级，每学期开学前几周都会出现“晚上睡不着，早上起不来”，“有一次，老师还给我打电话说，孩子上课走神、打瞌睡。”

记者走访发现，不仅是他一个人，一些学校老师也反映，每学期开学后，学生上课走神、打瞌睡，甚至回家忘记做作业的情况很普遍，似乎患了“开学综合症”。

“有个同学每天都按照自己的想法做作业，但不是我布置的作业，我想他应该是上课走神了。”说到开

学第一周班级交作业情况，长沙市天心区曙光小学六(3)班的语文老师胡荣波有些哭笑不得，“最开始两天作业交得最好、写得最工整、交得最齐。可慢慢地，就开始有同学忘记带。”

而相比有些“迷迷糊糊”的小学生，中学生的“开学综合症”相对有所减轻。在即将高考的高三学生身上，记者发现他们精神饱满。“现在感觉已经恢复过来了。”长沙市实验中学1808班的刘娜说，距离2021年高考已不足百天，紧张心理打消了“开学综合症”，“紧张有压力也是件好事，能促进我们往前走。”对此，她还有克服“开学综合症”的办法，比如刷题，不玩手机，尽量杜绝自己去看电子产品等。

提醒

进入状态，需要老师、家长、孩子一起努力

“如果孩子出现‘开学综合症’，老师不妨可以开展一些心理游戏，让他们对新学期充满正能量。”作为天心区未成年人辅导中心咨询老师，胡荣波认为，由于小学生尚未形成良好的自主学习状态，老师需要进行一定的介入性引导，可以帮助孩子制定学期目标，并适当给予奖励。

其实，制定“学期计划”不仅适用于小学生，中学生同样适用，而不同于小学生的是，长沙市实验中学高三年级组组长李建元认为学生应该自己制定目标，“自己定一个目标，有了目标以后就有动力了，离目标多远？要通过怎样的方式途径实现目标？这些都应该中学生自己想。”李建元建议，中学生可以根据自己的情况将目标稍微定高一点，但还是尽可能求实际。

当然，除了学生、老师，家长同样扮演着重要的角色。胡荣波讲了这样一个心理学术语“家长期望效

应”，“家长期望效应”就是家长认为孩子可以做得更好的话，孩子也会觉得自己会更棒。”因此，胡荣波认为，低年级的家长在刚开学这段时间应该要更加关注孩子的心理变化，但他也指出，关注不代表要“严加看管”，“家长也没必要盯着学生做作业，因为孩子到了中高年级之后，要养成自主学习的能力，如果家长一直‘抓’在手里，可能会让孩子觉得有压力，家长的时间也不够。”

孩子的成长是一个过程，自主学习能力的培养也是一个循序渐进的过程，不同阶段，家长需要“进退有度”。李建元认为，作为家有中学生的家长来说，应该更多的是做好孩子的“后勤工作”，“到了中学，家长更多的应该是相信自己的小孩，回来以后多跟他谈一些与学习无关的，比如问一下今天有什么开心的事，这样可能对学生心情更好。”

■记者 杨斯涵 实习生 林心滢



周南秀峰学校学生加强体育锻炼，迎接新学期的到来。

通讯员 燕威 供图

扎根山区28年，只为点亮万家灯火

陈九辉：爱“折腾”的“电骡子”，获评诚实守信类湖南好人

尽苦心、磨匠心，练就一身“听诊”绝技。哪一台水轮发电机运转异常，哪一台机器螺丝松落，哪一台变压器缺油，他总能第一时间“诊断”出来。

参加工作28年，蓝山县军田水电站站长陈九辉一生践行“点亮万家灯火”的承诺，扎根偏远山区为百姓送去亮光。在3月5日公布的湖南好人榜单中，陈九辉获评诚实守信类湖南好人。



扎根山区28年，他是爱“折腾”的“电骡子”

1993年的春天，初中毕业的陈九辉在县水电系统招工中被分到了军田电站，这里除了山就是水，少有人烟。

陈九辉文化不高，在跟班学习中却机灵麻利，勤恳好学。老师傅们做技术讲解时，他认真钻研，反复琢磨。一段时间观察下来，水机运行班的班长发现他头脑灵活，悟性极高，把陈九辉收为了徒弟。

有一次电站要给2号水机并网，大家接连七八次都没有成功，也查不出原因，这次并网就被搁置了。

陈九辉却像着了迷一样，吃饭、睡觉都在琢磨这事。他不断提出假设，找师傅们验证，直到最终查出问题并找到解决的办法。

凭着这股子“折腾劲”，他自费买了机电方面的专业书，书上画满了圈圈点点，把学习的理论与实际工作相结合，不断摸索经验。

第二年，他又参加了农机校的机电函授中专班学习。对专业的长期钻研，电站的水、机电等设备他已摸得一清二楚，成了站里的技术能手。

军田电站地处偏远山区，

安全隐患多、电站产量不佳，有机会的话就调回城里。面对家人的“好心”劝解，陈九辉却从来没有理会，在基层电站一呆就是28年。

2007年公司正式任命他为军田电站站长。为确保电站安全生产，他经常组织安全隐患排查，每年他就要亲自下班组检查并协助安全排查百次以上。在陈九辉的带领下，水电站产电量也大幅提升。从2009年开始，军田电站连续每年年发电量超产200万度以上，电站也成为县“先进基层党组织”。

为民“发电”，践行“点亮万家灯火”的承诺

2008年冰灾，地处湘南的蓝山县遭遇百年不遇的特大雪灾，军田山区出现过膝的积雪，产电渠道和电力线路受损严重。

雪还没停，陈九辉就带着工作人员一起去巡查通水渠道大坝。齐大腿的积雪，每走一步都非常艰难，爬山路刚到半山腰，积雪噼里啪啦地又出现塌方，步步充满惊险。

二十几里山路，陈九辉清早出发，下午两点才能到达浆洞瑶官坪，累了就蹲雪地里歇一下，饿了就啃两口馒头。

2015年春夏之交，由于电站引水渠年久失修，又受连日暴雨的影响，渠道几次缺口，造成机房大面积积水停电。泥沙淤堵，发电机组随时可能进水，导致停产停电。

陈九辉带领大家轮班换岗，连续奋战两天两夜，身上的

衣服湿了又干，干了又湿，没有一丝怨言，坚守自己的岗位，确保发电机不进水。当年全县只有2个电站完成发电指标任务，军田电站就是其中的一个。

多年来，陈九辉先后被评为“永州市劳模”、“湖南省劳模”等荣誉称号。坚守28年，陈九辉把自己的一生奉献给了电力事业，为民“发电”，践行了“点亮万家灯火”的承诺。

■记者 张浩

《玩网络游戏，熊孩子一年花了八万多》后续

一家游戏公司承诺退还四万多元

本报3月7日讯 熊孩子偷偷拿妈妈手机给自己手机微信转账，用来给游戏充值，一年花了8万多元，家长找本报求助（详见本报2月22日A06版）。今天，孩子家长陈先生联系记者表示感谢，经记者介入沟通后，其中一家游戏公司承诺退款4万多元。

永州陈先生的儿子小陈从一年多前开始背着家人，充值玩手机游戏。家里有个备用手机给小陈在使用，方便上学联系，而这台手机是小陈已经成年的姐姐身份信息登录的，小陈拿来玩游戏，缺钱了，就找妈妈借手机，用妈妈手机微信转账

到备用手机上，再删除妈妈手机中的转账记录。一年多里，小陈前后花了8万多元，最多的一天花了8000多元。

陈先生找游戏公司沟通无果后找到本报求助，在记者帮忙协调下，小陈充值了6万多元的游戏公司派专员跟陈先生沟通。今天，陈先生联系记者称，在按要求提交了身份信息、转账支付明细、孩子玩游戏视频等多种材料后，游戏公司回复他，可以退还4万多元。

“虽然不能全部退，但这个结果我们家人也接受了，剩下的钱当作买个教训了。”陈先生说，“我们太大意了，太相信孩子了，以后一定特别注意这方面。”

■记者 虢灿