

暑假结束倒计时  
部分家长给孩子报『收心班』

# 让『神兽』收心 什么方式更合适?

随着暑假即将结束，许多家长开始为孩子的“收心”问题感到焦虑，生怕他们在假期中玩得过于放松，影响新学期的学习状态。由此，暑期“收心班”应运而生，成为一种新兴的市场需求。一些家长认为，“收心班”可以帮助孩子调整作息、重拾学习习惯，是恢复学习状态的有效途径。另一些家长则觉得这类课程是过度干预，孩子应该顺其自然地适应新学期的节奏。

→一些“收心班”  
安排了运动时间。



## 有家长担忧：暑假过度放松影响学业

黄女士家住叠彩区抗战略，儿子准备上小学五年级。她告诉记者，暑假期间，儿子每天不是跟朋友在外面玩就是在家里看电视，学习只能算是“马马虎虎”。刘女士一度试图干预，但都以失败告终。

“我们白天都要上班，平时在家里都是爷爷奶奶照看，他们也不怎么管孩子学习方面的事情。”黄女士对此非常焦虑，担心儿子在开学后难以适应紧张的学习生活。在反复思考后，刘女士决定给孩子报名一个“收心班”，希望通过这种方式让他在新学期开始前收收心，尽快摆脱假期懒散的状态。

家住叠彩区春江道的董女士为即将上小学六年级的女儿报了“收心班”。“暑假期间，孩子每天睡得很晚，早上也起不来，如果没人叫起床，她甚至能睡到中午。这样的作息习惯显然不利于开学后的学习。”董女士说，希望通过“收心班”，让孩子提前适应学校的生活，恢复正常的学习节奏。

与黄女士和董女士不同，家住七星区穿山东路的郭先生没有给孩子报“收心班”。“暑假就是让孩子放松和休息的，我觉得没有必要通过一个短期的‘收心班’来强行让他进入学习状态。”郭先生说，他更倾向于通过家里的调整，比如家长带头早睡早起，让孩子自然过渡到新学期的学习生活状态。

家住临桂区机场路的朱女士认为，应该让孩子学会自我调节。“我儿子要上初二了，我觉得他有能力自己调整状态。如果家长过于依赖这种‘收心班’，反而会让孩子失去自我管理的能力。”朱女士说，她从小就注重培养孩子的自主学习和生活习惯，所以并不担心他在开学后无法适应。

↓ “收心班”的老师在辅导孩子。



## 校外机构：引导孩子调整作息与学习状态

记者了解到，桂林部分校外机构开设了“收心班”。位于秀峰区盛业大厦的阳光雨露好孩子成长中心（以下简称阳光雨露中心）今年推出了为期12天的暑期收心班，时间从8月19日持续到8月30日。

22日，记者来到阳光雨露中心。工作人员告诉记者，暑期“收心班”招收小学到初中的孩子，按照年龄段进行分班，以确保课程能够满足不同年龄段孩子的需求。

“‘收心班’的主要课程是通过提升孩子学习能力的方法，指导孩子如何学习，让孩子把学到的学习方法应用到之后的日常学习中。”阳光雨露中心工作人员说。

据工作人员介绍，孩子们每天早上8点30分之前到达教室，开始一天的活动，直到下午5点30分结束。“收心班”模拟学校的作息安排，让孩子们逐步适应早起、集中精力学习的状态。

在学习之余，每天还安排固定的体育活动时间，让孩子们保持身体的活力。中午，孩子们在中心内午休，中心设有食堂，为孩子们提供午餐。至于费用方面，一个孩子报班的价格是120元/天，所有年龄段的价格都一样。

位于临桂区的星越校外托管以及位于叠彩区的桂林晋级托管也设有类似的“收心班”，课程内容都大同小异，主要目的都是为了让孩子快速地从“假期模式”转变为“上学模式”。

## 专家建议：根据家庭情况选择

在面对是否给孩子报名暑期“收心班”的问题时，许多家长感到困惑，不知道这样的课程是否真的有必要。

对此，广西师范大学教育心理学教授吴素梅认为，相对于校外“收心班”，家长才是引导孩子从假期状态进入学习状态最好的“老师”。

家长可以通过在家督促孩子逐步恢复规律作息，指导孩子完成剩余暑假作业，或者给孩子安排一些简单的学科预习和适量的户外活动，帮助孩子自然过渡到新学期。

如果家长无法安排时间在家帮助孩子转变状态，或者孩子的自控能力比较弱，比如存在假期中长时间沉迷于电子产品、作息不规律等情况，“收心班”可能会起到积极的作用。

其次，不同的孩子在假期后的适应能力差异很大。有些孩子在假期中即使作息稍有紊乱，凭借自身较强的自律能力和学习习惯，也能够在开学后迅速进入状态。

如果孩子在以往的学习生活中，没有出现过跟不上学校学习进度、作息不适应、抗拒上学等情况，通常不需要额外的“收心班”来帮助他们调整。

另一方面，专家也提醒家长，选择“收心班”时要谨慎，不能一味追求“高强度”或“速效”。一些压力太大的课程反而可能让孩子感到疲惫和抗拒，适得其反。家长在选择“收心班”时，应该关注课程的设置是否合理，是否有足够的休息时间和娱乐活动，以及是否符合孩子的心理和身体发展特点。

记者李贝 文/摄