**开学第一个月要狠抓什么？早抓早受益**

开学第一个月，是为整个学期打下坚实基础的关键期。俗话说，好的开始等于成功的一半。要知道在如今学习强度如此大的情况下，孩子每天要吸收很多新知识。

如果新学期耽误一个月，孩子之后的学习就很难跟得上。孩子跟不上学习进度，就会越学越差，让孩子感到极其挫败，从而打击了学习的积极性。这时候，家长对孩子的指导显得尤其重要。那么开学第一个月，要狠抓什么呢？

**01狠抓状态调整**

开学第一个月能否快速进入学习状态，直接决定了第一次考试的成绩。于是，帮助孩子调整到正常的学习状态，就成了家长们的必修课。其实，只要不急不躁，按部就班地做好以下这几点，就能让孩子拥有一个良好的开端。

**1调整孩子的心态**

多鼓励孩子，和孩子谈谈心，让孩子讲一下开学的趣事，让孩子心情放松。

**2注意家庭氛围**

安静的家庭氛围，对孩子回归到学习上有着重要的帮助。逐步减少看电视、玩手机的时间，尽量不要在家里组织娱乐时间。

**3制定新学前学习计划**

和孩子一起制定新学期学习计划，让孩子有步骤，有目标，有事可做。

**4有规律的作息时间**

如果孩子的作息时间不规律的话，晚上没有休息好就会引起一系列的连锁反应：晚上没有休息好——白天听课就会没精神——知识掌握不了——作业不会做——学习信心下降——成绩下滑——失去了学习动力——产生厌学心理。因此，家长每天晚上要督促孩子早睡早起，让孩子更快更好地进入学习状态。

**02狠抓习惯养成**

有句话说得好：成绩的差距就是习惯的差距，想要提高成绩，先从习惯下手。

**1提前预习的习惯**

提前预习，不单单是一种科学的学习方法，更是一种良好的学习习惯。因此在开学第一个月，家长一定要养成孩子提前预习的好习惯。

2**课后复习的习惯**

通过复习，可以更好地理解并且掌握当天所学的知识，为做当天的作业扫除障碍。因此建议家长，在开学第一个月，要让孩子每天把当天的知识都复习一遍，每周再做归纳总结。

3**敢于提问的习惯**

学起于思，思源于疑。任何思都是从疑开始的，疑问是获得知识的前提条件。

4**整理笔记的习惯**

有两种途径：整理笔记和做相关作业。而整理笔记应该在写作业前，因为整理的过程便是对知识点重新回放的过程。

5**养成阅读的习惯**

在开学第一个月，一定要养成孩子阅读的习惯，让孩子爱上阅读。在这里，建议家长要以身作则，和孩子一起看看书，可以讨论书中情节，各自发表看法。

**03狠抓能力培养**

为人父母，都希望孩子学习成绩优秀，将来考上一个好的大学，长大后有出息。但是，孩子对新知识掌握不了，不会写作业，要如何提高学习成绩呢？其实，只要拥有这五种能力，孩子在学习上一定轻松自如，成绩会慢慢提升。

1**学习力**

过去，一个人全部知识的80%是在学校学习阶段获得的，其余20%则通过其他途径获得。而现在完全相反，在学校学到的知识不过20%，80%的知识需要在漫长一生中通过不断学习和实践来获得。

2**专注力**

专注力，是一个人学习的最基本的能力。专注力水平的高低，直接影响着人的智力发展以及对知识的吸收。因此，家长可以从孩子的兴趣爱好下手，逐渐培养孩子的专注力。

3**抗挫折力**

每个孩子在学习中，或多或少会产生挫败感，程度不同结果也不同。因此在开学第一个月，家长一定要增强孩子的抗挫折力，告诉孩子你的抗挫折力有多强，成长便有多快。

4**适应力**

孩子成长的每个阶段，都要适应不同的环境以及陌生的人际关系。新学期的开始，意味着孩子又进入了新的环境中学习。

5**思考力**

思考力，这是取得优异成绩的核心。拥有思考力，在学习上便敢于提问，敢于质疑，自主解决问题。因此，家长一定要培养孩子的思考力。