

为孩子挑所好小学,家长择校“跑断腿”。记者日前在上海外国语大学民办沪东外国语学校招生说明会上发现,时值幼儿园升小学的关键期,不少家长为了解各校情况,一周周末要赶好几个场子,但不少家长盲目性较大,在挑选学校的过程中存在不少误区。

被称为“沪上民办教育元老”的沪东教育集团胡刚毅院长曾成立了沪上第一家民办学校,有几十年的办学经验。他一直以来倡导“让孩子快乐成长,全方位发展”。对目前幼升小“择校热”现象,胡刚毅为家长支招:别还没进小学,就给孩子施加过多压力,家长看学校除关心教育质量外,还应多问问学校的教学理念和特色,选择适合孩子的学校。

误区 1
看校园大不大

王先生家住在杨浦,他家所在的小区里就有一所公办小学,离他家只有 5 分钟的路程。可王先生却不想让儿子进这所小学。“因为小区里的小学规模太小了,一个年级只有 2 到 3 个班。各方面配置肯定更新慢,这样的教学质量能跟上吗?”王先生担心地说。为此,他已带着儿子跑了不少民办小学的招生说明会。“看过的学校规模都不小,但最近的离家也要半小时的路程。”王先生无奈地说:“以后,小孩上学是辛苦的,但作为家长也不想让他输在起跑线上。”

专家建议
学校的硬件条件固然重要,但是切忌不可忽略了软件的重要性。学校规模小,并不代表学校不具备好的教育资源,比如优秀的教师等。由于近年来本市基础教育实施均衡发展,小学办学水平普遍提高,差距在缩小,而且各校有自己的办学特色。家长

关键还是要看学校的文化氛围和教育环境是否符合孩子成长。

误区 2
多考些证有用

佳佳今年就要进小学,可才上幼儿园的她双休日却比大人还忙,在各兴趣班间“赶场”:英语、钢琴、舞蹈……佳佳的妈妈蔡女士告诉记者,让孩子小小年纪那么忙也是出于无奈。蔡女士说:“本来我们也是坚守阵地不让孩子参加任何兴趣班。可渐渐发现,女儿的玩伴都不见了。一问才知道,都去上课外兴趣班了。马上就要进小学了,考点证总归没坏处。而且,让孩子先接触接触英语、数学,孩子进小学适应能力会比较强。”据一些幼儿园教师介绍,越来越多的家长热衷于让学龄前儿童考各种技能证书,比较热门的有英语口语、乐器、书法、美术等。

专家建议
家长可以适当给孩子丰富课外生活,但不该互相攀比,觉得自己的孩子落后了就过早地给孩子添加学习压力,否则就是拔苗助长,适得其反。家长应注意千万不要迷信“证书”。

误区 3
学校功课太少

张先生已经看了不少家附近的民办小学,为 5 月底全市小学统一报名做足功课。张先生说:“实地考察很重要,但向正在就读的学生家长咨询更能了解一些学校情况。”近日,他相中了一所知名民办学校的小学部,可在亲戚朋友间一了解,他却心里担心起来:一、二年级的学生几乎没有回家作业,这个作业量是不是太少了?“我也不想孩子读书读太累,但是人家都在做练习你不做,不是就会落后吗?”

专家建议
作业少,并不代表教学的偷工减料。学校减少孩子的回家作业,肯定是在提高课堂效率上下了不少的工夫。同时,家长也应该改变“题海战术”这种错误的教学观念,孩子的课余生活不应只局限在课本里,应该有更多全面发展的空间。

本报记者 马丹

中考作文:贵在“三动”

中考还剩个把月,各区都进行过模拟考,学生的作文状况,可谓喜忧参半。有的学生似乎胸有成竹,不管什么题材,社会的、学校的、家庭的,凡自己耳目之所能及的都写过了,各种模式的结构和表达也都尝试过了,既然中考作文题目是要每个考生都能写得出的,那还不是手到擒来的事?有的学生却总觉得心中无数,特别是听说出考题要避开许多学生写过的题目,更觉得没把握了。多数学生则是抱着自己已经尽力了,到时候看着办的心态,相信忒列中等的“保险文”总能写得出,过得了考试关的。

有句话说“考场如战场”。复习训练恰如不打无准备的仗,然而上了战场,喜忧都要抛却,战斗一打响,就必须斗志昂扬,随机应变,勇往直前了。只有这样才能有望操胜券。也就是说,进考场之前,一切复习训练都是为中考作文实践作准备的,应该有建筑在准备基础之上的信心,相信劳动是会有成果,汗水是会有收获的。

不过,抛却了喜忧,建立了信心,要临场发挥出自己应有的、甚至是最好的水平,还是要作一番新思考,花一番新功夫的。根据历年中考作文临场发挥超水平的学生的经验,贵在三“动”:

一曰动心

试卷到手,一见作文题,应是怦然心动,思潮高涨,各种有关画面纷至沓

来。就如渔人忽逢桃花源,顺流划去,落英缤纷,然后见到一片新天地。把自己印象最深、影响最大、感悟最多、画面最新鲜、最出彩、最有自己特色的题材抓住,胜券也就拿到一半了。

追溯近三年的上海中考作文题:《我们是初升的太阳》《我的视线》(二选一)《充满活力的岁月》《我们的名字——》,都是令人心动、浮想联翩的好题目。特别是 2005 年出的《充满活力的岁月》那段话语:“在成长的愉悦中,在探求的欣喜中,我们每一个人都积极进取,充满活力;在丰富多彩的校园活动中,我们朝气蓬勃,充满活力;和谐温馨的家庭,洋溢欢乐,充满活力;日新月异变化着的社会、家乡、祖国……蒸蒸日上,充满活力。”读着这些诗一般的话语,许多见闻往事能不像电影的快速闪亮镜头那样心动吗?

如果见到题目你就想到用哪篇旧作,想到熟悉的哪篇佳作;或者心烦意乱,思绪茫然,以至不知所措,是肯定写不好作文,无从谈发挥水平的。如果真出现这种情况,必须静下心来,逐字琢磨审题,在品味题目中让自己的心渐渐激动起来,最好的题材就会随着你的心动而闪现了。

二曰动情

心动必然情动,所谓情发乎心也,“登山则情满于山,观海则意溢于海”,心动如登山,随着山的高度,以至凌绝顶,则可以极目纵览,何等心旷神怡!心动又

如观海,随着海的深度,以至探龙宫,则可以揽奇捞宝,何等美不胜收!可见,动情的程度取决于认识上感悟的程度。

如果自己是一个积极进取的人,是积极参与了学校组织的活动,是爱父母、感到家庭的温馨,是关心社会、家乡和祖国的变化,写《充满活力的岁月》无论定格在哪个方面你都会饱含深情的。情深意切,还怕发挥不出应有的水平,写不出好文章吗?

成都市曾出过这样一个中考作文题:“小时候,母亲为孩子洗澡,孩子称将来要报答母亲。10 岁时,母亲叮嘱孩子,孩子说母亲很啰嗦;30 岁时,母亲教唆孩子结婚,孩子说不用你管;50 岁时,母亲生病,孩子说老人识是给孩子增加负担的。母亲去世后,孩子才发觉没有报答母亲。请以‘报答’为题写篇 600 字的作文。”考生都动心动情了,有不少考生当场流眼泪。因而,出现了一批优秀作文!如果拿到作文题,心动不大,情动不高,你就该在联想中寻找到那曾经令你感动得眼睛发热,眼眶发湿的人和事!

三曰动笔

不要急于动笔,只有当你在闪现中定格了,寻觅中找到了,动心动情之后,才去安排叙述的线索,表达的详略,一字一句认真地朴实地上写出来。这样的作文绝对没有框框,当场挥就,完全符合“理发而文见,情动而形彰”的写作规律的。这样的中考作文不仅可以发挥出应有的水平,还可能会超常发挥哩!

特级教师 陆继椿

考前减压大家谈

家长需先平和情绪

我的孩子去年参加了中考,可以说,我是“过来人”了。

中考是孩子的人生初考,意义当然重大了,家长和孩子都紧张,这也正常。但作为家长,恰恰首先要调整好自己的心态,放松自己的情绪,视中考为平常考试,以自己的言行影响孩子,孩子才有可能放松一些过于紧张的情绪。

我是这样想,也对孩子这样说的:你不是出类拔萃的聪敏人,你能有今天的成绩(中学里年级排名前十),全靠你笨鸟先飞的努力;你是个很平凡的人,不要对自己要求过于苛刻。一方面,要“相信自己,对自己说:‘我能行,我一定能行!’”以增强努力拼搏与奋斗的信心;另一方面,你要知道:“结果不是最重要的,最重要的是努力奋斗的整个过

程。只要你努力了,确实尽力了,你就能问心无愧、坦然地面对一切了。”以此劝慰孩子注重拼搏的过程,看淡最后的结果,能以平和的、良好的心态去迎接他们人生的初考,坦然面对最后的结果。

我想,只有家长自己做到了注重过程,看淡结果,孩子才能有一颗平常心。我所看到的,往往是家长比孩子还紧张。孩子在学校里已经时时感受到紧张的气氛,回到家里,还得不到片刻安宁,受到家长的影响,那孩子的压力当然徒增,焦虑情绪更浓了。

记得当时,孩子想凭自己的实力去考,而放弃了推优的机会,我们都没有再给她施压,让她放手去搏。值得庆幸的是:孩子以优异的成绩考取了复旦附中,实现了自己拼搏的目标。

殷利

变“紧张”为“兴奋”

关于“考前如何有效减压”的问题,我有一个“高招”,那就是考前变“紧张”为“兴奋”。这里有一个故事:我有一位同事,是我们会计师事务所的部门经理,他还是复旦大学的研究生,人称“考试专业户”。有一次,我向他讨教考试的诀窍,他说:“其实也没有什么诀窍,就是在考试的前几天,让自己进入兴奋状态,我总是在考试前感到特别兴奋,浑身热血沸腾。如果把考试当作功利性很强的一种途径,那么,可能就会感到紧张;因为我把考试仅仅当作挑战自我、考验自己能力的一次机会,所以,我就会感到格外兴奋。”

后来,我把这个故事讲给儿子听,

我对他说:“你不要想到考试的得失,而要享受迎接考试和考试本身的快乐和刺激,这样,你才能真正做到变紧张为兴奋。”儿子听了我的话,他在高考前克服了紧张焦虑的情绪,通过“热身运动”,使自己调整到最佳的精神状态,从而在高考中“轻松过关”。

大多数成功人士都具有“不甘平庸、喜欢挑战”的性格,遇到难题会格外兴奋,有的人甚至故意制造难题,然后再去克服难题,从中享受到快乐。当然,一个人的性格不是一朝一夕就能改变的,然而,我们要培养自己这种性格,把考试当作“挑战自我”的机会,使自己达到一种健康的“兴奋状态”。

夏伯年

切勿搅乱生物钟

按时起居作息是保持良好心态所必须的条件。打乱生物钟会引起烦躁、精力不济、头昏脑涨,与考期日益临近的压力增大形成恶性循环,无形中使心理压力愈发沉重。所以从现在起,就要形成固定的复习、休息、吃饭、睡觉等作息规律,切忌随意打乱。这样不仅精力充沛,而且可以减轻心理压力、增加自信心,觉得一切都顺理成章在进

行。如果按照实际各科考试的时间表安排不同科目的复习,生物钟效应就更好,心理更轻松。例如语文、数学在上午考,那么就将语文、数学的复习安排在上午,考试时正好是该科兴奋期,成绩就好。最糟糕是现在开夜车复习,白天打瞌睡。结果复习时倒安静无压力,可是考试时正好是抑制期,不会考出水平的。

医生 老张

我的备考经

都快 20 年了,只要想起当年填志愿的点点滴滴,我的心至今还隐隐作痛。

我是 1986 年参加高考的,那年是先估分后填志愿。我从小就喜欢医学,立志长大后当一名优秀的医生。所以当年填志愿时,同学们都有点六神无主,不知道到底填什么学校什么专业好,我却显得出奇的冷静,因为我心中早有一所理想的学校:同济医科大学。

那时,同济医大还属于第二批次招生。我知道以我平时的成绩和所估的分数,我肯定能上一类线。但我已认准同济医大,所以放弃了一类学校志愿的填报。晚上,我做了一个梦:风华正茂的我穿着白大褂,在无影灯下给病人做手术。

正式交表那天,我被校长拦住。他看了看我的志愿后,原本一直微笑着的脸变得异常严峻起来。他有点激动地对我说:“你是我们学校的尖子生,肯定能上一类,怎么连一类的志愿填都不填啊?一类学校的录取率可是考核学校教学质量的一个重要指标啊!”我反复向他解释,我只想读同济医大。但校长还是不听,非要我一定将一类学校的志愿填上。

拗不过校长的苦口婆心,我赌气似的将一类学校随便填了一通,心想反正不想上其他学校,不被这些一类学校录取最好,那样我就可以安心地去上医大了。

就是这样草草几笔,彻底改变了我的人生轨迹,我最后被一所重点工科大学录取,上了我最不感兴趣的机械专业。做一名医生的美梦就这样稀里糊涂地破灭了。

草率填志愿,给我留下了一生的遗憾和伤痛。

明伟方

志愿之痛



插图 郑辛遥