



心态好,下笔顺;心态差,笔下滞。现代社会里的人,其心理状态的好坏,往往会决定做事的成败,学生的考试尤其是这样。

中考是学生们人生第一次面对社会的选择、面对学校的选择。因此,调适好心态,坦然面对竞争,这是每一个家庭、每一位家长和学生本人都必须认真对待的事情。

初三毕业生不可能人人都考取理想学校,理想同现实必然存在差异。如果把全部希望寄予这第一次的选择考试,势必造成心里的高度紧张,这将会带来料想不到的结果。

笔者接待过一名因考试紧张而不能自控,继而造成脑子一片空白只能交白卷的考生和他的家长,真的为其感到惋惜。

那么,考生如何保持一颗平常心来备考呢?

克服考生焦躁不安、无心恋战、家长谨小慎微的考前心态

正式考试还未到,许多学生就已呈现出焦躁不安和无心恋战的情况。这些焦躁不安的心态表现在:在学校课堂上精神集中不了,听课效率不高,训练时思维不畅,只等老师公布最后答案,却又不知其所以然。有些学生回到家后,面对一大叠的复习试卷,想好好复习整理,却又不知从何着手,往往今天做不了等明天,明天做不了等后天。还有的学生晚上的效率更劣于白天,睡眠不能保证,更影响了白天的学习效果,长此以往形成恶性循环。

克服备考阶段全家人人自畏的心态

莘莘学子心里焦躁,可又无法克服,累积到一定阶段,就会自暴

调适心态 坦然面对 科学备考

——写在2008年中考之前



■ 又见“倒计时”,不知这样的“庄重仪式”究竟会收到什么效果

自弃,对各类练习、测验、联考等感到无所谓了,对考试也感到无所谓了。而家长们却还在一心期盼等待,为了孩子能考上理想学校,从初三开始(有的甚至更早些)就停止或减少了社会活动和个人的喜好,陪伴子女度过艰难的时光。不少家长生怕影响孩子回家后的复习,在家里不敢大声出气说话,做事谨小慎微,接待亲朋好友挂“免战牌”,送茶倒水递点心,也要看他们的反应和脸色,不敢越雷池一步,唯恐孩子不高兴,家庭不和谐。

这种不安和沉闷的考前心态氛围,实在是不利于考生参加中考。仗未打就无心恋战,这仗如何

去打,更如何去胜?这简单的道理虽说人人都知道,但往往却是“当局者迷”罢了。

考生和家长都要提前释放压力

怎样解决孩子和家长同样的精神负担过重呢?说来也简单,即不断释放压力,并力争把释放压力的工作做在前头。

考生在考试时出现的紧张状态,往往是有两个原因造成:一是由于考前无心恋战所致,二是由于面对重大考试而产生的较严重的心理障碍所致。前者因为在复习阶段就对所学知识、能力掌握的缺

失,而未能补上。当正式考试时,面对许多似曾相识的试题,思考不出又解答不了,不产生紧张、不停笔凝视才怪呢。一门学科考得不好,后面的几门似乎就没有方向了。此时的家长在考场外如热锅上的蚂蚁。后者因为平时就存在着学习心理障碍,碰到测验考试就会紧张,碰到决定“命运”的重大考试时会更慌张和不知所措,而家长平时对此也没有引起足够的重视,对子女心理障碍的危险性还缺乏认识,对针对性的疏导和请心理医生的诊疗更没有经历和经验。

徐汇区招生考试中心主任
王志方

迎考“心理按摩”

这里不妨给这样的考生和家庭开些简单的药方,比如作息时间的科学调整、复习计划的有效实施、填报合适志愿心态的确立等。家长要创设温馨和谐的家庭氛围。

首先,要做到对知识的整理和复习胸有成竹,及时补缺,做到温故而知新。

其次,碰到测验、考试要沉着应战,要先易后难。一道题,一门学科考得不好,不等于其他题和其他学科都考不好。

第三,要确立信心,培养自信。考试如攻坚,不攻克堡垒,决不下战场。对家长来说,关心孩子,不但要关心身体健康,同样要关注心理健康。身体和心理同时健康,才是学习考试的最大本钱,两者缺一不可。当发现孩子心理有问题时,就要立刻考虑疏导和治疗,千万不能拖延。

第四,去除考生亢奋、害怕、疑虑、着急,家长万事大吉、听天由命的着后心态。中考以后,学生的反应是各不相同的,有人高兴有人愁,有人放松有人忧。但如果忧愁不断,亢奋不已,着急疑虑,不是觉得哪一道题做错了,就是觉得连准考证号都填错了,这样的心理是十分有害的。

第五,父母要以平常心去开导和启发孩子,要以平和的心态去鼓励及增添孩子的自信。

卓越的师资队伍

市北中学创办于1915年,1954年首批被确定为上海市重点中学。2005年被首批命名为上海市实验性示范性高中,连续十四年被评为上海市文明单位。

市北中学传承93年历史底蕴,以“创造适合学生的教育”为办学理念,把引导学生“登上巨人的肩膀”作为奋斗目标,进行学生自我可持续发展教育,努力构建“课程与课堂教学改革、学校文化建设、社会实践教育”三个工作层面,内化办学理念,深化实验研究,探索现代学校模式,力求办学实验立意有深度、教育教学改革有力度、教育信息化建设有高度。

学校十分重视师资队伍建设。首任校长唐乃康主张“适应时势之潮流”精神,提出“勤、恕、勇”的校训。中国近代伟大的民主革命家孙中山先生于民国九年给学校题辞:“作育人才”。原校长沈黎明是全国先进工作者、市劳动模范、市人大代表、市优秀共产党员、市“三八”红旗手、特级校长、特级教师、中国教育学会生物教学研究会副会长。名誉校长方仁工是著名的语文特级教师、儿童文学作家、华东师范大学和上海师范大学的兼职教授。

学校现有专任教师121人,其中特级教师6人,国家级骨干教师3人,区级名师、骨干教师、学科带头人22人,高级教师50人。现主持学校工作的陈军校长是上海市语文特级教师、全国优秀语文教师、上海市名校长名教师培养工程特聘导师、全国中学语文教学专业委员会副会长、闸北区拔尖人才、闸北区人大代表;主持学校党务工作的黄群书记是闸北区优秀青年人才、闸北区人大代表。

秉承现代化教育理念,上海市市北中学——

创上海一流、全国知名的学校

2003年,通过实验性示范性高中总结性评审后,学校继续坚持创造适合学生自我可持续发展的教育,树立“大教育”、“大课程”、“大教材”、“大课堂”的四“大”观念,遵循“加强基础、培育个性、多元发展、追求卓越”的办学方针,以占领两个高地(人才资源、信息技术)、进行三项改革(德育、课程、课堂教学)、探索一个保障(建立现代学校制度)来实施“自我可持续发展教育”的新一轮实验,创建上海一流、全国知名、富有现代特色的新型学校。

出色的育人业绩

市北中学坚持全面贯彻落实党的教育方针,注重学生素质的全面发展,已形成“创造适合学生的教育,培养学生自我可持续发展能力,引导学生登上巨人的肩膀”这一办学特色。

德育——创立了“四个一校外服务活动”,受到社会关注和肯定。即教育学生每天为家里做一件事,每周为里弄做一件事,每月参加一次社区实践活动,每学期参加一次社会实践活动。同时,学校确立了

每一个学生的分年级发展目标,即高一年级的“认识自我、扬帆起航”,高二年级的“发展自我、勇攀高峰”,高三年级的“超越自我、成才成功”。学生在校期间在三个能力(自学、自锻、自管)、四个素质(思想道德、文化、心理、身体)和五种作风(进取的精神、勤奋的态度、严格的规范、合理的方法、良好的习惯)等方面都得到健康发展。

智育——市北中学注重教育创新和课堂教学改革,形成了“认真踏实、一丝不苟”的教风、“勤学、守纪、诚实、文明”的学风和“活跃、

和谐、求实、创新”的校风。在不断总结优秀教师教学经验的基础上,学校形成了以“爱学习、敢学习、会学习”为主体内容的教学论。大批学生在全国和上海市数学、物理、化学、生物、信息技术、作文、科技等比赛中获一等奖,高考升学率一直在高位稳定的基础上提高,重点本科录取率近80%,考取四大名校(清华、北大、复旦、交大)的人数,每年都在100名以上,超过高三毕业生总数的20%。

体育——学校是国家体育传统项目学校、奥运排球后备人才培



本报记者 楼文彪 摄

荣誉榜
市行为规范示范校、市绿色学校、市科技和艺术教育特色学校、市二期课改研究基地、市生命教育试点学校、市骨干教师学科德育实训基地、全国现代教育技术传统项目学校

养基地。排球队是上海市高水平二线运动队,曾获上海市中学生运动会和锦标赛冠军、全国中学生运动会亚军、2005年“超霸杯”国际中学生排球赛亚军,向国家队和市专业队输送了一批优秀运动员。

美育——学生合唱团是上海市学生艺术团重点团,连续十七次获得上海市一等奖和特等奖,2004年还获得全国第一届中小学生艺术展演合唱专场一等奖、德国不来梅第三届奥林匹克合唱比赛混声青少年组银奖,声誉遍及海内外。

市北中学还注重加强学生社团建设,重点建设社会人文、数理科技和体艺劳技等三大系列社团组织,现有校级学生社团近30个,其中校刊《溯光》被评为上海市学生十佳“明星社团”、第二届全国中小学优秀校内报刊评选活动“最佳校报”一等奖。