

大考前夕,请读懂孩子的内心表情

中高考脚步日益临近,作为家长,你正在胸有成竹地为孩子助阵,还是发现自己的心理承受能力也受到了挑战?上周末,由腾讯教育主办,新东方优能协办的“中高考考前心理减压公益巡讲”活动在沪举行,资深心理咨询师詹晶明建议家长,大考前夕,请读懂孩子的内心表情。

孩子已会掩饰心事

十七八岁的年轻人,开始学着不将心事写在脸上。詹晶明强调,家长要理解孩子的压力。孩子越是显得轻松,表现得越是乖巧,可能他内心越是紧张。

“要和孩子一起扭转心态,不要觉得高考是人生的一次赌博,而应看到它只是人社会化过程中的一小步。”詹晶明建议,当孩子茫然无措时,切忌指责他“以前没有抓紧”,更积极的做法是和他一起分

析将来的职业选择,让他相信,只要有梦想,即使这次考试最终没有考入理想高校理想专业,也能通过自己的人生规划,实现心中所愿。

不要忽然改变态度

詹晶明提醒,家长不要因为考试来临,就改变一贯的对待孩子的态度。有的家长一直对孩子很宽松,考前忽然变成了严父严母;也有家长平时对孩子要求严苛,但是,考前却将“你只要尽力了,爸爸

小贴士

怎样帮助孩子克服负面情绪

症状:焦躁不安无法入睡

方法:每天保持适度运动,让身体和大脑一起疲倦。可以在睡前泡脚,泡到额头微微出汗。

枕边放一个橙子,橙子的香味有助于安神。同时,可以引导孩子进行心理暗示,“让这橙子帮我去想那些没

妈妈就不会怪你”挂在嘴边,日常起居对孩子格外宠爱。“孩子都很敏感,家长的改变,会让孩子背上包袱‘考不好,对不起父母’的思想包袱。”詹晶明说。

他建议,家长要努力卸掉孩子的这种“负疚感”,帮助孩子释放内心的压力。在他抱怨压力大时,耐心的倾听,甚至陪他稍稍抱怨两句。在鼓励孩子时,不要总是空泛地说一句“你能行”,而应帮助他分析最近取得的进步,让他看到自己的努力。

有攻克难题吧,我去睡觉了!”

症状:长期熬夜精神不济

方法:改变作息时时间,如果晚上觉得非常疲倦,就干脆早点睡觉,早上提前一两小时起床继续复习,效率更高。再让孩子洗个澡去上学,彻底激活全身细胞。

本报记者 陆梓华



各类招生新政冲击了“一考定终身”,但也因不断的变化让人无所适从——为考生解惑,复旦附中推“升学导师制”

清华大学、上海交通大学等高校纷纷完成了自主招生面试。几大高校招生联盟的“混战”从2011年底一直延续到了现在终于接近尾声,但也令不少高三考生疲于应战。专家表示,虽然,高校自主招生打破了“一考定终身”,但近年来也涌现了不少问题,比如,不断变化的新政往往令学生焦虑。记者近日从复旦大学附属中学了解到,学校正计划

为毕业生配备“升学导师”,以化解毕业生的升学焦虑。

报考不能全“凭经验”

自主招生从刚开始的高校“各自为政”招生,到去年开始“北约”、“华约”、“卓越”等多个高校联盟诞生,又到今年南开大学等学校退出“联盟”。各种沸沸扬扬的消息令自主招生政策摸不着头脑。如此多变

的政策普遍令学生和家长焦虑无比,无从选择,也给中学带来不少压力。复旦附中校长郑方贤说,现在学校指导学生应对自主招生,多数都是“凭经验”。“一些班主任根据以往经验给学生家长建议,然后,按照去年相似排名来做决定,但鉴于多变的新政,这么做可能会不靠谱。”

复旦附中副校长吴坚也坦言,我国的自主招生确实还处在探索阶

段,政策经常会发生变化。“这些给高三学生带来的就是报考盲目性和焦虑感。虽然带来了更多的机会,但也令学生疲于应付。”

和校长吃午饭聊升学

“在国外的高中,都会为学生配备升学导师,帮助学生有合理的自我定位、自我选择,这样的过渡才不会引发过度的焦虑。”吴坚介

绍说,复旦附中正计划在高三学生中推出“升学导师制”。据了解,目前,“升学导师制”已在复旦附中国际部试点。

“升学导师可以根据学生的个性、特长和学业水平,事先做出提示,同时,为学生解读各个大学的办学理念 and 办学特色。”曾担任复旦大学招生办主任的郑方贤说,自己或许是个不错的人选。现在,他每天都请6到7名不同的学生吃午饭,学生尤其是高三学生都会抓住“与校长共进午餐”的机会,向郑校长讨教“升学”计划。

本报记者 马丹

跨越曲折,离梦想更近一步

上海师大剑桥国际中心 2012 届毕业生翟超越的故事

翟超越曾是青岛第二中学高一学生。像大多数孩子一样,翟超越把“冲入年级百强榜单”作为努力方向,可惜未能如愿。翟爸爸决定让儿子摆脱应试教育的桎梏。2009年,翟爸爸慎重为儿子选定了出国深造的跳板——上海师范大学剑桥国际中心。

从小怀揣造车梦

来到上海新学校后,翟超越的兴奋劲儿溢于言表。从2010年9月起,翟超越特意选修了经济学。不过,全新的教学内容给翟超越带来了不小的学习障碍。大量专业英文词汇让他无所适从。“好在中心有趣的教学环境,让我找到了克服困难的动力。我能静下心来啃书。”

一年后,翟超越每门学科均获得A或A*等级。此时,他做了一个重大决定:在新学年,放弃经济学。

这还得从男孩小时候的梦想说起。当时,翟超越喜欢站在故乡的大马路上看着来来往往的车辆发呆。“我真想拿起画笔把形形色色的汽车画下来。”对此,父亲颇为不满。“男子汉岂能拘泥于花花绿绿的小世界。”翟超越倔强地回应:“爸爸不让我画汽车,我就造汽车。”没想到,这个梦想竟在他心目中生根发芽。

2011年12月上旬,翟超越满怀信心飞往英国。

面试前磕断门牙

距离面试尚有一个小时,当翟超越跨进牛津大学图书馆大门时,一下子被其宏伟的建筑、博大的气势所折服。他试图靠近护栏,探出脑袋,眺望远方时,忍不住大叫一声。过于贪恋美景的翟超越,没有注意到铜墙铁壁,



他的脑袋直接撞在了护栏上,更要命的是,他的一颗门牙当场磕断,嘴唇上鲜血直流。

“牛津大学是个危险的地方。”面试官忍不住调侃翟超越。等男孩心情逐渐平静下来,面试官将话题切换成学术问题。“最后有两道题,我做了一半,做不下去了。此时,我想起中心老师给我的应考秘籍。因此,我厚着脸皮两次问面试官要提示。根据他们的思路,我顺利完成了全部考题。”

差点被拒之门外

回国后,翟超越迫不及待去医院补牙齿。随后,怀着忐忑的心情,等待牛津大学的消息。12月16日,他收到了来自牛津大学的拒信。

“为什么牛津大学不录取我?”翟超越逢人就问,他反复思索自己究竟在哪个环节出了纰漏。四天后,他冷静下来,给招生官写了一封信,询问被拒之门外的理由。

转眼到了2012年1月19日,翟超越无意间收到了一封来自牛津大学的电子邮件。此时,他已经没有了紧张和惊喜的感觉。这封信缓慢地展示在他的眼前。“非常抱歉,十年来,我们首次把一份拒信当成录取通知书误发给学生。恭喜你获得了牛津大学工程学本硕连读预录取通知书。”刹那间,翟超越有种起死回生的感觉。“这段经历实在太特殊了,我会终生铭记于心。”

陈莉

启德留学

3月30日(周五)
时间: 17:30-20:30
地点: 南京西路388号
仙乐斯广场1801室
预约电话: 400-1010-123
021-60328366

2,3,4月三批校长团席卷全国
规模宏大,数十所美国优质私立高中
校长或国际面试官亲临现场
获得第一手院校资料
当场面试,可以获得预录取

THE NEXT STATION
下一站

常春藤

美国高中校长团招生说明会

参展院校

- Holy Name High School 加州圣名女校
- Holy Spirit 恩博瑞特
- Forest Lake Academy 森林湖学院
- Assumption High School 萨普天主教中学
- Grand River Academy 格兰德河男校
- Forest Ridge School of the Sacred Heart 福里斯特里奇女校
- Robinson School 罗宾逊学校
- Rock County Christian School 洛克郡学校
- SPORTSACADEMY 国家体育学院
- St. Francis High School 圣弗朗西斯康领高中
- Vincetian Academy 文森特高中

公司地址: 上海市南京西路388号仙乐斯广场1801室 www.eic.org.cn
建地新浪 腾讯微博 新浪微博 人人网搜索 百度上海 美国咨询电话: 173313614