

高考迎考阶段,孩子易出现五种不良心态

家长需警惕并注意帮助缓解

众所周知,知识储备、考试心态和应试技巧是决定考试成败的重要因素。就大多数学生而言,进入高考迎考阶段后,产生一定的心理压力和或多或少的考试焦虑在所难免。但是,如果心理压力的超负荷和焦虑氛围的干扰得不到有效调节,必定会影响学生在考试时的发挥。下面是最不利于学生迎考的几种心态,家长一定要多加注意,及时帮助孩子缓解。

认为“我不行”的自卑心态

自卑,通常源于自信心缺乏和过分注重跟别人的攀比。因为自信心缺乏,就会觉得自己处处不如别人;因为过分注重攀比,难免常常有种挫败感。一个对自己的学习和前途缺乏自信心的人,未上考场就已经输掉大半。

对于自卑的考生,家长一定要懂得激励的重要性,要不断地鼓励孩子,激发其学习动

力。在此前提下,做好以下两步工作:一是帮助考生正确地看待自己,明白盲目攀比要不得,妄自菲薄不足取;二是让考生认识到,考试只是对学生一般能力的考查,只要用心复习,合理地利用考前的这段时间,就会取得应有的成绩,从而引导孩子心平气和地接受现实,努力向上。

觉得“都会了”的自负心态

自负,源自于自信心膨胀。通常来讲,自负的学生总是自以为是、唯我独尊,觉得自己什么都行,哪方面都好。表现在学习上,就是认为自己什么都会了,虚夸浮躁,自满得意,丧失进取心。

对于自负的考生,家长首先要引导孩子客观地评价自己、看待他人,让他们懂得“山

外有山”的道理。其次,要给孩子创造一点儿遭遇挫折的机会,因为经历适当的挫折可使考生心理机制健全,不至于过分自负,经受不住任何打击。另外,要时刻提醒他们:看清自己,高考容不得一点疏忽,一分之差可能结果完全不同,所以一定要踏实下来,把临考前该做的事情做完、做细、做好才是最重要的。

放言“管他呢”的厌倦心理

“做什么提不起精神,对一切都感觉无所谓”,这是部分考生身上容易出现的又一种不良心态。为什么到了临考阶段,有的学生会表现出一种“没有热情、没有干劲、没有兴趣”的厌倦心态来呢?其原因主要有以下几点:一是平时学习过程中缺乏充分发挥自己能力的刺激,这是使学习最终成为无聊的事的一个重要因素;二是长时间专注于复习考

试,使部分学生尤其是性格内向、不爱说话的学生产生心理疲惫。

对于这样的考生,家长要多与他们沟通,多与他们聊天,多聆听他们的倾诉,要想办法为他们创设鼓励他们前进的环境,精心为他们搭建活动的舞台,让每一个孩子蕴藏着的聪明才智得以充分的发挥,让每一个孩子埋藏在心底的求上进的火花熊熊燃烧。

过分在乎名次的敏感心理

喜欢竞争,但过分关注考试排名,对自己的名次升降过于敏感,这是复习迎考阶段表现在少数考生身上的另一种不健康心态。毋庸讳言,适度的竞争能增强学生的学习能力和克服困难的意志力,但过于频繁的竞争,则会使学生产生怯场、紧张的心理状态,不仅失去激励作用,反而有损学生的身心健康。

因此,家长应该让孩子明白,竞争可以激

发潜质,但太看重竞争,过分关注结果,却常常会适得其反。特别是那些学习成绩比较差的孩子,如果竞争意识太过强烈,就会因为频频受挫而对学习失去兴趣和信心。比较可行的做法是:在适当竞争的基础上,让孩子看到自己哪怕点滴的进步;让孩子忽视外界的一切干扰,相信自己,不灰心,不放弃,构建独立稳定的心理状态。

过分追求完美的苛刻心理

紧张的备考氛围,激烈的竞争环境,给学生造成很大的心理压力;时刻紧绷的大脑,来自各方面的挑战,使学生无暇喘息。于是,“我们的英语老师太差劲,不然,我的英语成绩肯定还会更好!”“我们的数学老师太啰嗦,早就懂了的东

西,讲了又讲,浪费时间”诸如此类的牢骚就适时产生了。有的学生不但对老师苛

刻,对自己也很苛刻。为了不“浪费”等人的时间,放学回家路上从来都是单独行动;为了节省排队买饭的几分钟,饼干、康师傅之类的方便食品常常成为主食;听语文时同时做着数学题,复习英语时总想着刚才做物理题怎么会错了一道……这样的学生自制能力强,但只关注自己的要求,他们的性格中大多有追求完美的特质。他们没意识到:因为自己的“苛刻”所产生的人际关系障碍必定会影响到心情,严重的甚至会影响备考的效率。

对于这些孩子,家长首先应该帮助孩子将自己的心理期望值适当调低些,以便从容应试;其次,应该引导孩子经常同老师、同学和家长沟通交流,协调好人际关系的同时,也为自己的不良情绪找到一个合适的宣泄途径;还可以引导孩子将复习节奏适当放慢些,这样更能提升学习效率。

高中国际班,并非所有孩子都适合

对国际班存在的这些认识误区,您中枪了吗?

随着国际留学热潮的不断升温,国际班和国际高中越来越多,对于未来准备留学的初中毕业生来说,相当一部分考虑在高中就读国际班或国际高中。

但很多准备送孩子上国际班的家长普遍对国际班存在认识误区。他们认为,只要花钱送孩子上国际班,将来孩子就能去国外上一所不错的大学。但事实真的如此吗?

误区1 国际班学得轻松?

纠正:不仅要写作文做实验,考试也很多

不少家长以为上国际班比上普高轻松,把国际课程当做高考的一个退路,这其实是一个很大误区!

实际上,国际部的学习绝不是像很多人想象的那样轻松。国际班的学生能够申请到满意的大学的一个重要原因,就是要在三年内一直不曾放松自己的课内学习。国际部的成绩单能真实地反映学生在校的一贯表现。在总评中,考试成绩只占40%,60%则是平日的学习积极性、上课参与度、作业完成情况及

随堂测验的体现。所以想要一张漂亮的成绩单,不仅考试成绩得足够优秀,平时每一天的学习也绝不能疏忽。

很多人觉得国际班没什么作业,课后也比较松散,所以玩一玩也能混一个不错的大学。然而事实并非如此。当同时需要准备多项考试、写文书、找课题做实验、面试等等一系列事情的时候,自己必须学会巧妙而合理地安排时间以保证能及时完成所有任务。

误区2 国际课程五花八门随便选?

纠正:可不能随便,不同课程侧重点大不同

IB课程、A-Level课程;中美班、中加班、中英班……目前琳琅满目的国际课程让不少考生和家长看花了眼。但是,每一种课程的侧重点都存在差异,不同的国际班课程设置、考试方式并不尽相同。

以中美国际班为例,大部分高中国际班选择的是AP(美国大学先修课程)。而中英国际班则大多选择A-Level预备课程。A-Level课程项目是剑桥大学的一项国际高中课程。几乎全英文上课,对于不少同学而言具有一定的挑战性。但是挑战性带来的收获也是很大的。一旦习惯了这种全英文上课的模式,

就会发现外教们的课堂会更有意思,他们更喜欢发问,让学生参与到课堂中去,这样更能激发学习的兴趣。由于外教来自不同的国家,所以上课的同时也能体会到各国不同的异域文化。

高中国际班大多采用ACT(美国大学入学考试)和SAT两种考试方式,每年6次考试机会,视学生的复习备考情况决定参加哪一期考试。

ACT属学科性考试,相对接近中国的高考,而SAT考试则更加注重考查学生的逻辑思维能力。扬长避短,针对学生自身的特点进行选择,才能充分发挥出学生的潜力。

误区3 上国际班就为出国?

纠正:更关键的是学习方式和视野要改变

上国际班就是要出国?错!对于很多申请到世界一流大学的学生来说,在国际课程班的学习给他们带来的是实实在在的改变,而不仅仅是为出国做准备。

在国际班三年的学习生活中,书本知识不再占有绝对的主导地位,更多的是如何将知识运用于实践中。例如选修了物理和化学这两门学科,

这三年来做了很多次实验,每次实验从命题设计到正式做实验研究再到写实验报告等整个一系列的过程,都需一个人独立完成。中西方教育理念最大的差异就是,国外认为:学与不学,做与不做都在于自己。老师不会对学生的选择或者安排进行过多干涉,更倾向于让学生独立思考,独立完成,从而自己掌握和运用知识。

误区4:只要有足够资金支持 所有学生都适合上国际班?

纠正:并不是所有学生都适合上国际班

首先,英语成绩要过关。对英语不感兴趣或者英语成绩不好,即使进入了国际班,由于是英语授课,可能也会跟不上课程进度。因此,如果孩子有意向上国际班,家长就要提早注重孩子的英语学习,毕竟,国际班的国际课程几乎全部英语授课,需要有

扎实的英语功底。

其次,家长们要留意学生有没有自主学习的习惯和独立生活的能力。出国留学的学生要有很强的自主性。可以说,具备强烈出国意愿和有较强自主学习能力的学生,才适合读国际班并且出国上大学。

