

## 教育笔谈

编者按:面对孩子初三学习压力,家长总想帮忙但又经常使不上劲儿,这时,家长该如何处理?本期,北京教育学院附属中学心理教师程茜从案例分析入手,与家长们一起,帮助孩子学会反思。

## 如何教会孩子反思学习过程

北京教育学院附属中学 程茜

## 案例:

很多家长在孩子初三时会变得很无力,小薇家长就是其中之一。她说,眼看着孩子到了初三,学业压力加重,复习难度增加,自己也想给孩子提供一些帮助,但是经常感觉力不从心。很多学科内容自己已经辅导不了了,而且因为辅导功课经常发生亲子冲突,所以总感觉在孩子学习方面使不上劲,自己也很烦恼。

## 对策:

## 元认知是对学习过程的认知

孩子的学习过程称为认知过程,通过记忆、思考等认知过程获得学习经验。元认知是对学习的过程进行认知和理解,相当于形成了“第三只眼”。当孩子开始反思自己

的学习过程时,神奇的事情就会发生,他会意识到自己在想什么,进而思考自己的学习过程是否恰当,然后再修正那些不合理的做法,最终做出更好的选择。

## 帮助孩子学会自我提问

自我提问可以帮助孩子反思自己的学习过程。练习自我提问可以使用四步法。第一步:发现问题是什么,做哪些题的时候容易混淆。例如,对化学方程式是否都弄懂了呢?第二步:分析原因为什么,为什么对概念不够清

晰,为什么方程式不会运用。第三步:思考解决方法怎么做,怎么把化学方程式理解更深入、运用更自如,多做哪些练习题呢?第四步:评价学习效果怎么样,是否找到了学习的正确方法,死记硬背的方法有效果吗?

## 学会使用元认知策略

元认知策略分为低路迁移和高路迁移,低路迁移是指以一种自发的或自动的方式所形成的技能迁移。低路迁移是通过在各种情境中的练习获得的,不需要或很少需要意识、思维的参与,通过充分和反复的练习即可获得,适合非理解性的背诵和刷题。

高路迁移是指有意识地将

某种情境中学到的抽象知识策略性地应用于另一种情境中的迁移。例如:学生在一种情境中抽取了一种规则、原理、图式、范例等,然后运用于新的情境,这便是高路迁移。高路迁移需要孩子精心思考可以普遍应用的抽象原理、核心观点和步骤,该策略可以通过理解性背诵、错题整理、针对性练习、自我提问等。

## 调整固有认知 扩大认知背景

很多孩子复习效果不佳,家长会归因于孩子不努力等因素,或者认为努力了就马上要有成效。其实他们中的很多人已经很努力了,但是收效甚微,这样的结果对他们也是一种挫败,家长应该帮助孩子改善自己的认知方式和学习方法。在面对考试时,很多孩子有很大的心理压

力,他们会担心“如果我学习不好,我不能考上我想要或者父母想要我考的学校,我就完了,我人生的意义也就没有办法实现了”。家长要教会孩子在更广阔的背景看待自己的成长,中考虽是人生中的“一战”,同时也只是人生中的“一站”,结果好坏与否并不决定人生的成败。

## 中招问答

## 问:怎样看体检结论?

答:经过体检,根据考生的身体状况可做出三种体检结论。

1.合格。表明考生的身体状况符合普高及中等职业类学校(中专、技校、职高)各专业或工种的要求,考生可随意选择报考,不受任何限制(报考军校、警校须另参考军校、警校体检标准)。

2.合格,专业受限。表明考生的身体状况具有《普通中等专业学校招生体检标准》中“二、有下列疾病或生理缺陷者,不能录取”所列条款;或《技工学校招生体检标准及执行细则》“一、标准”中所列条款;或《北京市普通高中招生体检标准》“一、下列疾病者,普通高中不宜录取”中所列条款,这部分考生不宜选报中等职业类学校或普通高中。

## 问:发现体检结果有疑问怎么办?

答:考生在拿到体格检查结果后,要仔细阅读全部内容,如果对体检结果有疑问,认为与自己身体的实际情况不符,应在获

列条款;或《北京市技工学校部分专业(工种)试行体检标准》中所列的,考生不宜选报的专业或工种。若考生具有《北京市普通高中招生体检标准》“二、有下列疾病者,不宜录取为住宿生”中所列条款,不宜选报普通高中的住宿生。

3.不合格。表明考生的身体状况具有《普通中等专业学校招生体检标准》“一、有下列疾病或生理缺陷者,不能录取”中所列条款;或《技工学校招生体检标准及执行细则》“一、标准”中所列条款;或《北京市普通高中招生体检标准》“一、下列疾病者,普通高中不宜录取”中所列条款,这部分考生不宜选报中等职业类学校或普通高中。

悉体检结果一周之内,通过报名单位向各区中招体检机构提出复检申请,由各区中招体检机构根据情况安排复检。

## 中招体检(下)

## 问:考生如错过统一组织的体检时间怎么办?

答:考生如错过统一组织的体检时间,应及时向班主任或校医提出补检要求,由校医或班主任及时与区中招体检机构联系,约定在区中招体检机构的补检时间。如遇特殊情况无法在区中招体检机构补检的考生,需提前到区中招体检机构领取体检表(体检表照片处加盖区中招体检机构公章),

## 问:体检会诊是怎么回事?

答:区中招体检机构在对考生进行体检的过程中,可能遇到不易确定的疾病,或须进一步指导考生选报专业,或涉及招生体检标准以及有关的政策等疑难问题。为了对考生负责,及时解决这些问题,区中招体检机构会将考生及时转到北京市体检中心进行会诊。北京市体检中心系市卫生健康委直属医疗机构,是中招体检终检单位,负责中招体检的组织、管理、复检、会诊、咨询、解决录取阶段体检遗留问题及退

在规定时间内携带体检表、本人学生证及体检费,按照指定方式到北京市体检中心补检。

补检时间为4月25日13:00—15:30;补检地点为北京市体检中心马甸体检部。考生要关注北京市体检中心微信公众号(beijing\_tjian),务必提前预约补检(预约将提前两周开放)。

生鉴定等工作。考生会诊时须携带由区中招体检机构开具并加盖公章的“会诊介绍信”和本人学生证或身份证。各中招体检机构务必提前一天将会诊学生相关体检信息报至北京市体检中心专项业务科备案,将根据会诊项目安排会诊医师。

会诊时间为2月26日—4月20日,每周三13:30—15:30;会诊地点为北京市体检中心(地址:北京市西城区北纬路59号);联系电话为68016643、68024448。

## 问:考生在选择专业、工种时还应注意什么?

答:考生在选报专业、工种时,除了遵照第6条所述要求外,还要认真阅读北京教育考试院编印的本年度《高级中等学校招生简章》中招生学校在“特殊说明”栏内对考生身体条件的要求,结合自己的体检结果,避开不宜选报的专业或工种。

## 问:入学体检复查是怎么回事?

答:招生学校在开学三个月内将对新生进行体格复查,不符合体检标准的,经有关部门批准,招生学校可以将新生退回。因此,考生在体检时应实事求是,不要弄虚作假或存有侥幸心理,以免造成不良后果。

“中招问答”针对中招的常见问题进行梳理和解答,敬请关注。欢迎家长和考生,通过北京考试报热线电话与我们交流互动。