

让准高三生早起航

北京市第 24 中学心理教师 康 莉

每年暑假都是莘莘学子放松身心的时候,无论是安排假期旅游、同学聚会、上兴趣班或利用假期补习功课,大多数学生还是能够稍感轻松地度过假期。但有一群人无法轻松,他们是即将升入高三的准高三生和他们的父母。

提前找状态

每年刚一放假,都有一部分准高三生摩拳擦掌做好“战斗”准备,很自觉地投入到自主学习的状态中,但也有相当一部分准高三生迟迟找不到即将升入高三学习的感觉。一方面是由于他们心中有很大的畏难情绪,另一方面是性格上缺乏主动性。多年来,不少学生一直抱着走一步看一步的态度过日子,习惯了随波逐流的生活和学习方式。我相信,眼下,没有哪一位准高三生

真的愿意暑假时光白白流失,无论如何都要为即将到来的高三学习做些准备。

有分析表明,相当一部分准高三生的畏难情绪来自信心不足,面对各科考试成绩,他们的惯性思维不是我会些什么,而是我不会什么。总结时的句式往往是:我哪方面有欠缺,哪方面需要提高等。总之是这不会那也不行,久而久之便成了我什么也不会。这种模式使得相当一部分学生的自信心不足。

面对即将到来的高三学习,准高三生可理性思考这样一个问题:我的长处是什么?所谓长处既可以是学科的优势,也可以是性格能力上的优势。想清楚自己的长处,建立信心之后再客观地分析自己的不足,这种分析不是笼统的一句话,而是具体又细微的。利用暑假时间,准高三生要好好地查缺补漏。

知识系统化

当学习缺乏动力时、当解题需要帮助时,小范围的同伴互助是个很好的模式。同学之间可以相互借鉴好的学习方法,遇到困难时可以互帮互助。

有很多准高三生会把暑假学习重心放在做新题上。这种复习方式我并不提倡。根据以往经验,学生每天辛辛苦苦做新题对成绩的提升帮助并不会很大,弄不好还会适得其反,大大打击学生日后的学习积极性和自信心。俗话说“磨刀不误砍柴工”,习题是柴,方法是刀,形成良好的解题方法才是成绩提高的根本。这就需要把学科知识“类化、细化、系统化”。课本的作用永远不可小觑,每到一定阶段,适时地反复翻看基础性的知识点,往往会产生“顿悟”的效果。

合理排作息

准高三生的暑假生活也要注意松弛有度,切忌用力过猛,适得其反。准高三生要明白,暑假中没有必要将自己的状态调整到高三最后冲刺状态,而是要利用这个宝贵的假期为自己量身制订一套切实可行的学习计划。一个月既要完成原定的复习计划,也要为即将到来的大战修养生息,调养好身体。一则身体是本钱,未来一年的奋斗都是以好的身体状态为基础;二则持续近一年的发力,力气终将越来越小,而松弛有度,力气将绵绵不绝。

及早疏心理

准考爸考妈对新角色适应的好坏,也影响着未来一年孩子的备战状态。

孩子进入高三对于每个

家庭来说都是一件很重要的事情,无论孩子还是父母,在随后的这一年中都会经受很大的压力与考验。家庭氛围是否与孩子的状态匹配对于激发准高三生的斗志、缓解压力、提高自信至关重要。对于一些相对内向、压力过大的孩子,家长一定要提前重视,假期中要及早与专业的高考心理老师进行沟通,避免因不了解孩子内心的真实想法、采取不当措施导致不好的结果发生。在高三这一年,要顺利帮助孩子完成最后的冲刺,父母要在这方面学习相关知识。

可能有的父母会说:“我们还不关怀他们吗?就差把他们放在头顶上供起来了。”还有的父母说:“我关心他啊,可我问他,他也不说……”确实,很多父母很想了解孩子的内心世界,但如果关心的方式过于唠叨或过于表面化、物质化,很有可能会被孩子拒绝。准高三生需要恰当的关怀和

激发。准考爸考妈只有真正从孩子的角度出发、接受孩子的现状、不做过高或不现实的预期,才能被孩子认可、接纳。当然,这种良好的沟通状态也不是一朝一夕所能达到的,需要父母投入更多精力和耐心。

现阶段,准高三生的父母要通过多种方式激发孩子主动学习的欲望,而不要发号施令。对于这些处于 18 岁左右、青春叛逆期的准高三生而言,父母反复的耳提面命,最终结果就是在孩子心中形成“啰嗦”、“絮叨”的不良印象。正确激发孩子的方式多种多样,假期中,父母可以在全家聚会时和孩子一起聊聊天、谈谈未来。从孩子的理想出发,激发他的斗志;从现实的目标学校、目标专业出发,为孩子提供一些他可能需要的信息;为他取得的哪怕一点点成就感到由衷的自豪,打造孩子的自我认同感和成就感;为一个月后的高三生活打下良好基础。

如何选 高职： 重专业，才能促就业

7月底将进行 高职、专科志愿填报



全国教育“十五”科研课题成果：

“升学指导测验

——专业选择测试”帮您找到答案

您还在为报考专业犹豫不决吗？

您了解自己的发展潜力和能力倾向吗？

您知道自己的能力倾向和大学专业的关系吗？

科学填报志愿 规划职业生涯

“专业选择测试”
权威专家为你指点方向！
助您实现人生价值！

- ◆ 82.96%的学生表示在填报志愿的过程中参考了“专业选择测试”结果报告书上的信息；
- ◆ 76.29%的学生认为“专业选择测试”结果报告书上有关个人情况的描述符合实际情况；
- ◆ 80.74%的学生认为“专业选择测试”结果报告书上针对选报专业的建议对他们有帮助。



测试网站

教育部考试中心网站：
sx.neea.edu.cn

购卡咨询热线：010-82837128 82837190