

平静对待志愿 营造温馨氛围

北京宏志中学心理教师 孙治英

分析

有人说“高考考学生,填报志愿考父母”。更有人形象地比喻说,高考是考生一个人的“单兵应战”,而高考志愿是全家人,乃至全社会的“协同作战”。可以说,填报高考志愿考验着每位考生和父母的智慧和胆略。

案例中的父母在填报志愿的过程中尊重孩子的意

愿,把最后的决策权给了孩子,与孩子协商探讨,认真分析孩子的个性特征、兴趣爱好、知识积累、资源优势,认真选择了志愿。可是离高考已经很近了,孩子的成绩不可能有质的飞跃。父母的期望值过高、过分关注考试成绩,会给孩子带来巨大的压力。最近孩子心情烦躁,有时

还控制不住跟父母发脾气,其实是因为焦虑。这时,孩子可能会认为父母的担心是多余的,父母拿别人做例子就是对自己的不信任、对自己的抛弃。孩子在这个关键时期,非常需要父母的理解、信任、关注、爱护,而“某某考得好”这样的话往往会让他寒心。

很多孩子都非常想在学

习中证明自己,以得到父母的认同。父母在潜意识中想要孩子实现自己没有实现的理想,会把自己的一些想法加到孩子身上,孩子感受到这种控制,会本能地反抗。

在高考备考过程中,孩子如果总是背负着父母的高期望、家庭的重托,可能会压得喘不过气,甚至影响考试发挥。

建议

首先,父母要尽量保持平常心,清楚孩子的位置,适时、适度地期望孩子,给孩子创造一种温馨、愉快的氛围,使其从容面对即将到来的高考。高考志愿已经填报,父母既知道孩子报考了哪所院校,也知道孩子的真实情况,要用平常心对待孩子的考试成绩。父母要在家中营造一个良好的学习环境,让孩子静下心来按照自己的实际情况,回归所有学科的基础知识学习。父母对孩子的期望不要超出其能力,要帮助孩子确定一个合理的目标,而

且要有足够的心理准备平静地接受一切结果。如果孩子在父母的言行中捕捉到紧张情绪,就会受到很大影响。所以,父母要有乐观的心态,一切顺其自然。

其次,父母要做好后勤部长,让孩子吃好、睡好,养精蓄锐。父母可以常买水果,做孩子爱吃的菜,为孩子适当补充营养,注意加强优质蛋白质的补充,比如牛奶、鸡蛋、肉类、鱼类等。如果孩子蛋白质补充不足,学习中大脑“记忆蛋白”的合成代谢速度下降,容易出现储存或提

取知识的障碍。

再次,父母可以督促孩子参加一些体育和娱乐活动,提醒孩子注意身体锻炼。比如到公园或户外散步,既可以呼吸新鲜空气,使精力更加充沛,又可以放松紧张的神经,缓解压力,使头脑更清醒、思路更清晰,提高复习效果。孩子听一听音乐也能放松心情。这些活动是高考备考中不可或缺的重要环节。

最后,父母要和孩子保持顺畅沟通。父母可以在适当的时机与孩子平等交流,

尽量选择一些孩子感兴趣的内容或社会性话题,不要过多涉及高考,当然也无需刻意回避。同时,父母切忌用教训的口吻命令孩子应该做什么或禁止做什么,以免孩子反感。父母不要对孩子表现出过分的关注,要给孩子一个相对独立的空间。面对高考,父母有时候比孩子还紧张,但再紧张也不要让孩子面前流露出负面情绪,以免无形中增加孩子的心理压力。父母要像平时一样与孩子相处,不要改变日常生活习惯和生活节奏。

北京京北职业技术学院 (公办院校)

招生代码:1107

一、学院概况

北京京北职业技术学院是一所公办、全日制高等职业技术学院,1984年建校,前身是北京建筑工程学院怀柔分院。2002年12月更名后实现跨越式发展,目前学院拥有一支素质较高、业务精湛、结构合理的师资队伍。2006年顺利通过了国家教育主管部门人才培养水平评估;2011年被确定为北京市示范性高职院校。

学院经过近30年的高等教育办学积淀,现设有四系三中心;建筑工程系、机电工程系、管理工程系、体育艺术与健康系、成人教育中心、实训中心与后勤服务中心,开设了建筑、汽车、经济、电子、旅游、影视、幼教八大类15个专业,其中建筑工程技术专业 and 旅游管理专业是北京市重点专业;建筑工程专业 and 汽车制造与装配技术专业实训基地是中央财政支持的实训基地,是北京市示范性实训基地。我院现有校内实训室32个,校外实训基地46个,职业资格鉴定工种10个。已经基本发展成为以建筑系为特色,以机电系、管理系和体育艺术与健康系为支撑的多种专业协调发展的高等职业技术学院,为首都经济发展提供了人才支撑。

学院始终致力于探索高等职业技术教育的办学模式和人才培养模式,坚持走内涵式、精品化的发展道路,培养适应区域经济发展目标和首都世界大城市建设的高素质技能型人才,现已为首都经济的发展建设培养了万余名大专毕业生。学院就业工作连创佳绩,2010年至今,开拓了中国工商银行、中国中信集团、中国交通建设集团等多家世界500强企业就业市场,与北京路桥、北汽福田、北京现代、航天二院、PICC等多家知名企业建立了良好的就业合作关系。最近三年,毕业生就业率保持在98%以上,签约率在90%以上,处于同类院校领先水平。

二、招生计划

2013年北京京北职业技术学院在京招生				
序号	类别	专业名称	招生计划(人)	学费(元/学年)
1	文史	物流管理	2	6000
2	文史	会计	6	6000
3	文史	学前教育	35	6000
4	文史	会展策划与管理	2	6000
5	文史	社区康复	10	6000
6	理工	建筑工程技术	30	6000
7	理工	建筑设备工程技术	12	6000
8	理工	道路桥梁工程技术	8	6000
9	理工	舞台影视技术	4	6000
10	理工	物流管理	2	6000
11	理工	会计	6	6000
12	理工	学前教育	38	6000
13	理工	会展策划与管理	2	6000
14	理工	社区康复	10	6000

三、专业介绍

★ 物流管理专业
培养目标:培养熟悉国内外生产、流通中的物流业务,掌握现代

物流管理理论和岗位操作技术,能熟练运用英语及互联网等现代科技手段,独立从事物流运输、配送、仓储、物流系统设计、流通加工等相关管理工作的高级应用人才;培养具备物流现场组织管理、市场开拓、客户关系管理等方面的能力以及符合社会发展需要的“精操作、能管理、懂经营”高素质技能型人才。

就业方向:本专业毕业生主要面向首都地区,为国内外知名第三方物流企业、大型制造业、流通企业输送物流配送、物流操作、物流运作管理、物流成本核算管理和货运代理等类型人才,可担任仓储经理、运输经理、物料经理、订单员、采购员、供应链协调员、物流营销师等工作岗位,也可在物流信息企业和行政管理单位从事后勤管理、信息咨询等相关工作。

★ 会计专业

培养目标:本专业学生通过三年时间的学习,能够掌握财务会计基本理论及会计核算、报表分析、纳税处理、审计查账等专业技术方法,能胜任企事业单位会计、审计工作。专业突出学生实践动手能力的培养,通过会计电算化实训室、金融投资模拟实训室等其他实训课程提高学生实践技能,使学生能够胜任企业工作。

就业方向:政府机关事业单位:预算会计;出纳;管理会计;内部审计;企业:出纳;稽核;往来结算会计;成本会计;总账会计;会计电算化岗。会计师事务所:审计助理;代理记账岗;税务筹划岗。银行保险公司:银行柜员;理财经理;财务部门相关岗位。证券公司:证券经纪人;金融理财规划师。

★ 学前教育专业

培养目标:培养掌握学前教育基本知识和专业技能的儿童教育工作者,包括幼儿教师、幼教管理干部、幼儿科研人员、儿童读物编辑、儿童广播与电视节目编导,以及儿童教育机构从事培训工作的专门人才。

就业方向:本专业毕业生主要面向学前教育机构,担任幼儿英语、舞蹈、美术、钢琴等技能的培训和指导工作,并且还能胜任与学前教育相关的咨询服务、产品开发、图书出版等工作。

★ 会展策划与管理专业

培养目标:培养具有良好的思想品质和职业素养,熟悉我国会展行业相关背景知识和技能,能够胜任会议、展览等活动的营销、策划、组织、管理和服务等工作的高素质技能型应用人才。

就业方向:本专业毕业生可担任国际会展中心、赛事庆典活动场馆、展览策划公司、展示广告设计公司等相关企、事业单位会展营销、策划、管理与现场运作等工作。

★ 社区康复专业

培养目标:培养具备现代健康理念和良好职业素养,良好护理能力、康复保健能力和福利机构经营与管理能力,能够胜任各级康复机构和社区工作岗位的专门人才。

就业方向:学生毕业后可在各级社区康复机构、各级各类社会福利机构(老人福利院、老人公寓、儿童福利院等)、残联、特殊教育学校、心理咨询机构、残疾人用品用具机构、社区卫生服务中心等从事康复、

保健等技术服务和管理工作。还可创立小型养老院,实现自主创业。

★ 建筑工程技术专业

培养目标:掌握本专业必备的基础理论知识和专业基础知识,具有从事一般工业与民用建筑工程施工技术、工程管理和概预算等实际工作的基本能力和基本技术,适应生产、建设、管理、服务第一线需要的高等技术应用性专门人才。

就业方向:本专业毕业生主要从事建筑工程中的施工、质量控制与验收、材料检测、资料管理、施工安全、概预算、招投标、工程监理等技术和管理工作,也可以从事房地产开发、企事业单位的基建和一般房屋建筑工程的设计工作。

★ 建筑设备工程技术专业

培养目标:培养从事建筑内给水排水、供热通风、空调制冷、各类电气设备的施工安装、运行管理与维护、工程监理及中小型工程规划设计等工作的高级技术应用性专门人才。

就业方向:本专业毕业生主要从事建筑工程中的供热、给排水、通风与空调及建筑电气方面的施工、管理和设计工作,包括工业与民用建筑的采暖通风与空调系统的施工、管理和设计;工业与民用建筑的室内给排水;中小型锅炉房工艺部分的施工、管理和设计;空调用制冷系统及中小型冷库制冷的施工、管理和设计。

★ 道路桥梁工程技术专业

培养目标:培养掌握道路与桥梁工程基本理论知识,具有较强实践技能,面向公路交通部门,从事公路、城市道路、桥梁及隧道工程的勘探设计、试验检测、养护维修的技术与管理等工作的高级技术应用性专门人才。

就业方向:本专业毕业生主要面向公路交通行业的基层单位,如勘察设计单位,公路工程施工企业,工程监理咨询公司,各市(县)公路局、交通局等,具体从事公路工程的勘测、施工与管理、试验检测、监理咨询、养护管理等工作。此外,还可在市政工程专业土建行业单位从事施工检测、监理咨询以及管理等技术工作。

★ 舞台影视技术专业

培养目标:培养能够掌握影视专业基本理论知识和专业技能,熟练应用现代化专业的影视制作设备及计算机和网络技术,具有较高的影视灯光设计、舞台设计、美工设计、摄影摄像、音响等技术能力,达到一定的影视创作和后期制作能力,了解我国现阶段影视市场的运行机制的复合型专业技能人才。

就业方向:本专业毕业生可从事影视作品的拍摄和舞台、演播厅演出的灯光设计、影片特效制作、影视后期剪辑制作、舞美设计等技能工作。能够适应电视、影视制作公司、网络视频公司、动漫公司、传媒公司等单位工作。也可就业于企事业单位的宣传部门、活动部门,从事公司形象、产品形象包装与宣传工作,以及活动策划与执行工作。

欢迎广大考生及家长到我院参观、视察

北京市怀柔区小中富乐一区188号(迎宾路北环岛向北200米) 招生咨询电话:010-89681662 89682407 学院网址:www.jbzy.com.cn 招办邮箱:jbzyzb@163.com
乘车方法:1、北京东直门坐916路(京承高速)公交车至怀柔杨家园下车,向北过环岛200米路东2、北京东直门坐867路(红螺寺线)公交车至北京京北职业技术学院大门口下车