

月考后防止盲目乐观或悲观

中国人民大学附属中学朝阳学校心理教师 王阳



案例

通过暑假分班测试进入高三重点班的小君,开学以来状态一直不错,紧跟老师步伐,感觉高三生活并没有传说中的那么让人恐惧。面对高三的第一次月考,父母非常看重,小君也信心满满,希望通过考试证明自己。但是成绩公布后并不理想,跟自己的预期差距较大,甚至平时擅长的英语和数学也失误很多。因此小君内心很沮丧,对自己非常失望。

小郭恰恰相反,平时成绩一直都一般,进入高三后明显觉得节奏加快,所以非常用功。面对第一次月考,她也高度重视,考前的晚上还在总结平时的错题。月考成绩公布后,她收获一个大大的惊喜。家长希望小郭能再接再厉,给自己定更高的目标。



分析

第一次月考对高三生既普通又重要。说普通,因为它仅是高三多次考试中的一次而已;说重要,因为它是高三复习备考过程中第一次具有较重要的

意义的统一考试。它不光是对高三所学知识的检验,更是对是否适应高三学习生活的检验,对后期的复习具有指导意义。

第一次月考,有的考生太紧张,求胜心切,影响了考试发挥。若不对这次考试成绩进行客观科学的评估和分析,很容易影响后续的备考。有的考生成绩不

错,但对自己缺乏客观认识,盲目乐观,对后续的备考更是不利。因此,父母引导孩子科学理性地看待和分析月考成绩就显得非常重要。



支招

(1)明确月考性质,理性看待成绩

跟所有考试一样,月考仅是高三备考过程中检验学习效果、诊断学习问题的一种方式。从这个意义上来说,高考前的任何一次考试都是为了高考做准备的。因此,不要把月考看作是负担,更不要给月考附加额外的意义。作为父母,首先要淡定,无论成绩高于或低于预期,都不要表现得过度欣喜或焦虑。对考试成绩要有正确的认识,引导孩子抱着发现问题、调整策略的心态来对待每一次考试。只有这样,才能不断总结经验,为下一步备考作出科学的指引,考生心态也才会

更加成熟和稳定,目标才会更加清晰与合理。

(2)客观分析成绩,正确认识自己

备考过程中的成绩有高低是很常见的,而影响成绩的原因是多方面的。只有对结果进行客观科学的分析,才能对孩子有更准确的定位。因此,父母要引导孩子对成绩进行多角度的对比和分析。

首先,要引导孩子对成绩进行多方面的比较。既要跟差不多水平的同学进行横向比较,看看差距在哪儿,权衡自己对学习的投入程度,找到与别人有差距的真正原因;又要结合本次考试的

难度,与自己之前的成绩进行纵向比较,找出知识漏洞和需要提高的地方。

其次,不光要分析知识上的漏洞,还要反思自身考试心态和答题策略是否合适。例如考试时间分配是否合理,考试焦虑水平是否适度等,以便总结教训,提高应试心理素质。

(3)合理定位,调整心态

当考试成绩跟预期不相符时,一方面,父母不要武断地下结论或者过早评价,避免对孩子造成不必要的负面影响,而要在理性分析的基础上合理定位。另一方面,父母要先反思自身对孩子是否有不合理的期待

和定位。心理学研究表明,目标过高或者过低都不利于考试的发挥。目标过高会给考生带来很大的压力,影响考试的正常发挥;目标过低则会失去激发动力的作用。

在备考中,有两种情况尤其要关注。一种是期望或定位过高。这类考生容易眼高手低,给自己的压力过大,当成绩低于预期时,心态容易不平衡。另一种是期望或定位过低。这类考生往往比较自卑,复习中容易出现消极心态,自暴自弃。因此,父母要关注和引导孩子对自身的定位,多跟班主任老师沟通,也可借助学校心理老师等专业力量来调整心态。



家庭困难不用愁 学生资助来解忧

——北京市本专科教育阶段学生资助政策

【编者按】

自2007年《国务院关于建立健全普通本科高校高等职业学校和中等职业学校家庭经济困难学生资助政策体系的意见》(国发[2007]13号)颁布以来的十年间,中央、北京市有关部门密集出台相关资助政策措施,已建立起覆盖学前教育至研究生教育的学生资助政策体系,从制度上保障了不让一个学生因家庭经济困难而失学。北京市按照“政策导向明确、财政加大投入、经费合理分担、多元混合资助、各方责任清晰”的基本原则,结合地方实际,全面贯彻落实国家新资助政策,相继研究出台了一系列实施意见和管理办法。

1.国家奖学金 国家奖学金由中央政府出资设立,用于鼓励高校全日制本专科(含高职、第二学士学位)在校生中特别优秀的学生。奖励金额每生每年8000元。

2.国家励志奖学金 中央和北京市人民政府共同出资设立国家励志奖学金,用于奖励高校全日制本专科(含高职、第二学士学位)在校生中品学兼优的家庭经济困难的学生。国家励志奖学金资助面平均约占市属普通本专科(含高职、第二学士学位)在校学生总数的3%,每生每年5000元。同一学年内,申请国家励志奖学金的学生,可同时申请并获得北京市国家助学金,但不能同时获得国家奖学金。

3.国家助学金 中央和北京市人民政府共同出资设立高校国家助学金,用于资助高校全日制本专科在校生中的家庭经济困难学生。北京市国家助学金分为两等,一等国家助学金标准为每生每年4500元;二等国家助学金标准为每生每年2300元。同一学年内,申请并获得北京市国家助学金的学生,可同时申请并获得国家奖学金或国家励志奖学金。

4.国家助学贷款 国家助学贷款是政府主导,金融机构向高校家庭经济困难学生提供的信用助学贷款,帮助学生解决在校期间的学习和生活费用。全日制普通本专科学生(含高职、第二学士学位)每人每年申请贷款额度不超过8000元;年度学费和住宿费标准总和低于8000元的,贷款额度可按照学费和住宿费标准总和确定。国家助学贷款利率执行中国人民银行同期公布的同档次基准利率,不上浮。贷款学生在校期间的国家助学贷款利息全部由财政支付,毕业后的利息由借款人全额支付,并按约定偿还本金。按照学生申办地点及工作流程,国家助学贷款分为校园地国家助学贷款与生源地信用助学贷款两种模式。

5.饮用水、洗澡、电话补助 北京市政府出资对北京地区高校(包括中央部委属院校)家庭经济困难的大学生实施饮用水、洗澡以及电话费的补助政策。补助标准为每生每年饮用水补助45元、洗澡补助80元、电话费补助60元。

6.服义务兵役学费补偿贷款代偿及学费资助 对应征入伍服义务兵役的高校学生,在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或获得的国家助学贷款实行代偿;应征入伍服义务兵役前正在高等学校就读的学生(含按国家招生规定录取的高等学校新生),服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格、退役后自愿复学或入学的,国家实行学费减免。学费补偿、国家助学贷款代偿及学费减免标准为每人每年最高不超过8000元。

7.退役士兵教育资助 对退役一年以上、考入北京市市属全日制普通高等学校的自主就业退役士兵,根据本人申请,由政府给予教育资助。学费资助标准,本专科学生每人每年最高不超过8000元。

8.边远山区基层单位学费补偿贷款代偿 为引导和鼓励北京市属高校毕业生面向北京市边远山区基层单位就业,对北京市市属全日制普通高校中生源地为北京地区的应届毕业生(定向、委培以及在校期间已享受全免费的毕业生除外),自愿到北京市边远山区基层单位就业、服务期达到3年以上(含3年),实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。补偿代偿金额根据毕业生在校期间每年实际缴纳的学费或获得的国家助学贷款确定,每人每年不超过8000元。从学生毕业工作后第二年开始分年度代偿,每年代偿学费或国家助学贷款总额的1/3,三年代偿完毕。

9.勤工助学 学生可在学校的组织下利用课余时间,通过自己的劳动取得合法报酬,用于改善学习和生活条件。学生参加勤工助学不应影响学业,原则上每周不超过8小时,每月不超过40小时。校内固定岗位按月计酬,以每月40个工时的酬金原则上不低于北京市政府或有关部门制定的最低工资标准和居民最低生活保障标准为计酬基准,可适当上下浮动。校内临时岗位按小时计酬。每小时酬金可参照北京市政府或有关部门规定的最低小时工资标准合理确定。校外勤工助学酬金标准不应低于北京市最低工资标准,由用人单位、学校与学生协商确定,并写入聘用协议。

10.高等教育新生入学救助 救助对象为享受北京市城乡居民最低生活保障、低收入救助的家庭和享受生活困难补助的重残人家中,当年参加全国普通高等教育入学考试、在本市高等教育招生计划内、经北京教育考试院高等学校招生办公室正式录取、考入普通高等学校接受全日制本科、专科或高等职业教育的学生,可申请享受一次性救助。救助标准为当年一次性最多救助4500元,学费低于上述救助标准的,按实际发生金额救助。

11.新生“绿色通道” 高校在新生入学时,对家庭经济困难的新生开通“绿色通道”,即对被录取入学、无法缴纳学费的家庭经济困难的新生,学校一律先办理入学手续,然后再根据核实后的情况,分别采取不同办法予以资助。

12.10%学费提取 北京市规定高校每年必须从学费收入中足额提取10%的经费,用于学费减免、国家助学贷款风险补偿、勤工助学、校内无息借款、校内奖励学金和特殊困难补助等方面的开支。