

教育笔谈

# 这四句话 别总挂在嘴上

北京日坛实验学校校长 张英春

中考是人生中的一件大事,它既是一次挑战,也是一次机遇。中考如愿,是每个学生的梦想,也是每个家长的希望。在这一年,家长既要做孩子的“后勤部长”,更要成为孩子的“战略参谋”。想要走进孩子的心灵,这四句话不要挂在嘴上。

## “别的我不管,就看你学习”

家长关心孩子成绩,但“别的我不管,就看你学习”这种话不能说。想要走进孩子的心灵,首先要了解孩子的学习心态。我们要理解孩子有哪些压力,做有针对性的压力疏导,真正帮到孩子。一般说来,初三年级学生的压力来自两方面,一是心理上的,怕自己考得不好,达不到父母的期望;二是身体上的,这一年学生将经历长时间的紧张作息,超强度听课做题,睡眠不够,他的身体自然感觉不舒服、累,甚至压抑。身体上的压力很容易被家长们忽视。因此,家长一方面要按照孩子的实际情况设定期望值,另一方面要多关心他(她)的身体健康。

## “复习得咋样了”

家长不要总是问孩子“复习得咋样了”,因为孩子没法回答。事实上,没有人是“复习完了”才去参加考试的,总会有点不放心、没把握。如果孩子实事求是地回答你,没复习好,这个信息又会强化他(她)内心的不安,增加初三学习的心理压力。

家长不要总是跟孩子讨论最后的结果。有的家长为了让孩子抓紧一切时间学习,言语中带着威胁和恐吓。试想一下,如果我们要从一条湍急的河流上走过一座独木桥,过桥之前不断地说掉下去会如何狼狽危险,那么过桥的时候还能走得安稳吗?

## “无所谓,考不好就考不好”

几乎每个孩子初三都会问父母,“如果我考不好怎么办?”有的家长说,无所谓,考不好就考不好!有的家长说,考不好就完了,我没办法,到时候你自己看着办吧。

这两种回答都不可取,考试对孩子、对家长都很重要,不可能无所谓,这么回答要么是心非,要么是对孩子早已失去信心;而强调考不好的可怕后果,则会干扰孩子对学习的专注力。这个时候最好认真地、诚实地与孩子共同面对这个问题,承认考不好的确是我们不愿接受的,但无论怎样现在都要尽心尽力。只有这样,将来才不会后悔、自责。

学习成绩取决于三个条件:

学习方法、学习习惯、学习心态。家长可以从这三个方面入手帮助孩子一起进步。

## “考试前一定要睡个好觉”

这一年家长要帮孩子做好后勤保障,确保孩子有稳定的备考状态。安静的学习环境有助于孩子平心静气、情绪稳定地吸收知识。吵闹的学习环境将使孩子心情烦躁,注意力不能集中,影响复习效果。特别提示家长:在孩子初三备考阶段尽量少在家中会客,如果实在不得不会客,则最好不要在家里进行。

科学合理的起居饮食对学生健康成长起着至关重要的作用。初三阶段,家长要注意给孩子加强营养,而在期末考、模拟考、中

考期间,则最好要让孩子饮食跟他(她)平时的饮食一致,熟悉的食物使人放松。同样,熟悉的衣服也会使孩子更放松。

家长都希望孩子在初三能学好睡好,但是别给孩子制造焦虑,少说“考试前一定要睡个好觉”。万一孩子在大考前常出现睡眠问题,千万要告诉他,没关系,不影响做题!人是具有应激功能的,一晚没休息好,大脑还能正常工作。临考前如果孩子能逐渐减少睡眠焦虑,就能睡个好觉。

家庭应该是爱和笑的殿堂。一家人在一起就是幸福。相信孩子,相信爱,爱不需挂在嘴边,但会始终萦绕在孩子身边。祝福大家都能拥有温馨幸福的家庭氛围,也祝同学们初三顺利,勇敢逐梦!

■ 广告

# 北京市新媒体技师学院

(国家中等职业示范校)



官方微信公众号 官方报名登记表

## 新媒体专业部

新媒体专业部立足区域产业发展,对接首都数字创意产业,围绕数字内容开发,视觉设计、策划和创意服务领域培养高素质的技术应用型、复合型人才。专业部开设有动画制作、创意设计、多媒体制作、新媒体运营等多个专业方向,可培养技师和预备技师。2019年专业部新媒体应用技术专业群被评为北京市第一批特色高水平骨干专业(群)。教师团队被评为北京市一体化建设优秀团队,团队教师多次获得全国技能大赛的一等奖,多位教师被评为全国技术能手、北京市技术能手。专业群累计培养了9名学生入选世界技能大赛中国集训队。目前已与中关村电子商会、中影广告、adobe中国授权培训中心等多家行业企业建立了良好的合作关系,为学生实习就业提供了坚实的保障。2021年成功申报北京市职业院校特高实训基地项目王志鸥数字光影大师工作室。

郭老师:18801374627  
禹老师:18610628000  
电话:010-69207737

## 航空服务专业部

航空服务专业部围绕首都“四个中心”功能定位,对标时尚之都和国际消费中心城市建设要求,服务时尚消费全产业链组建时尚消费服务专业群,为北京时尚产业、临空产业、文化创意产业培养有审美、会设计、懂运营、能展示的时尚消费服务领域高素质专业人才。专业部依托世界技能大赛国家集训基地,开设航空服务、电子商务、形体礼仪、品牌运营、电商直播、公众号设计运营、时尚造型及美妆、健康体育等专业课程。与首都机场、北京大兴国际机场、各大国内外航空公司、北京时装周公司等多家国有、外资以及合资企业建立了紧密的校企合作关系,输送首都时尚之都发展需要,形象美、气质佳、技能过硬、有职业竞争力的新时代复合型服务人才。

谭老师:15901398929  
任老师:13683106937  
电话:010-69239153

## 机场运维专业部

为满足大兴国际机场、首都国际机场对技术运维类人才的大量需求,北京市新媒体技师学院机场运维专业部系统培养针对机场电力、制冷、客桥、行李、新能源、数据中心等多项机场设备系统的运行、维护、维修、技术管理的高技能复合型人才,已成为机场多家单位的人才供给基地。目前开设有电气自动化设备安装与维修、制冷设备运用与维修、电梯工程技术、物联网应用技术、网络与信息安全专业。学院常年与首都国际机场、北京大兴国际机场、国家电网、北京博维航空设施管理有限公司、首都机场集团设备运维管理有限公司、首都机场动力能源有限公司、大兴国际机场分公司、奇安信集团、铜牛信息、铜牛奇安、华商三优等多家企事业单位保持密切的校企合作,确保学生稳定高质量就业。

李老师:13810222471 蒋老师:18010483086  
电话:010-80286577

## 昌平校区

昌平校区开设无人机应用技术(航空测绘方向)、3D打印技术应用(健康医疗方向)等服务于北京城市发展的新型骨干专业,同时优化升级原有的计算机网络应用、电子商务和电气自动化设备安装与维修等专业。先后为百余家用用人单位培养技能型人才,助力首都经济和社会发展。

王老师:15611681133 马老师:13810188980  
电话:010-89708147