让孩子自主安排学习生活

北京市和平街第一中学教师　谢 维

案例

随着小林进入高三，爸爸妈妈也进入了“备考”状态。小林回家后，父母经常“嘘寒问暖”；吃晚餐时，两个人恨不得将孩子“团团围住”，用各自的方式表达关心。爸爸经常问“最近学习怎么样？有没有信心考上理想的大学？”妈妈则经常在小林写作业时给他端水果、送补品。小林却说这种关心自己实在受不了，甚至觉得压力有增无减。

分析

生活中有些父母对子女过分关心，一切包办，不让孩子独自面对生活中的困难和挫折，生怕忽略孩子的一举一动。过度关心不仅侵占了孩子的独立空间，更忽视了孩子自我成长的需要。在人生路上，每个人都会遇到困难和挫折。如果父母无论大事小事都越俎代庖，孩子很难学会自立。父母要让孩子拥有独立思考的空间，不仅有助于孩子人格的圆满与内在潜能的激发，更能帮孩子学会做自己的主人。

高三生正处在自立、自理能力发展的高速时期，在学业压力较大、课余生活与娱乐时间都被压缩的情况下，回到家可自由支配的时间更为珍贵。如果这时父母不能给孩子独处的空间和环境，依然将孩子的生活安排掌控在自己手中，则容易使孩子产生逆反心理，影响高考备考。每个孩子都是独立的个体，需要健康、自由的发展空间。父母如果管控过严，孩子会认为父母不尊重自己，由此就会产生分歧。

支招

为孩子营造安全的独立空间

安全是指心理上的安全感，是为了让孩子回家后能卸下课业的包袱，充分放松。总对孩子说大道理，实际上是在变相告诉孩子“你还没有长大，你要听我的”。高三生已具备生活自理能力，但很多父母对教育孩子的理念还停留在小学、初中阶段，认为把激励、叮嘱的话反复说才能达到强化的效果。实际上，无论安慰还是激励的话，如果父母重复多次，很可能起到负强化效果。当孩子不能合理安排时间时，父母可进行必要的提示和引导，但不放过任何一个可说教的机会是不明智的。

中学阶段的最后一年，孩子已从社会、学校等各种渠道听过很多类似的话了，道理都懂。父母再反复强调，只会让孩子更心烦意乱，从而影响复习质量。父母与孩子相处时，并不需要没话找话。如果孩子想沟通，父母就做一个好的倾听者，倾听孩子遇到的事或人，感受孩子的喜怒哀乐；如果孩子想一个人静一静，那就不要打扰他，让他在安静、温暖的家庭环境下充分休息。有时并不是孩子对自己没信心，而是父母对孩子缺乏信心。所以，父母学会倾听及有效陪伴，胜过讲那些反复唠叨的大道理。

尊重引导做好“陪考者”

父母要尊重孩子的选择，让孩子自主安排学习和生活。什么时候复习、什么时候放松、怎样安排娱乐和学习时间，这是孩子自己的事。若父母横加干涉，只会抹杀孩子的独立性。父母要相信孩子有能力打理好自己的学习生活，可把一些好的建议提供给孩子作参考，但不能强求孩子完全遵从家长的意愿。有的父母对孩子限制很多，每天学习到几点、不能看喜欢的综艺节目、备考期间手机没收、减少和朋友外出活动等。这种做法只会引起孩子的反感。孩子一想到回家也不能放松，在学校的学习质量也会受到影响。适度放松可起到调节情绪、化解压力的作用，父母可和孩子约定合适的时间。虽然孩子在青春期有自己的想法，但有些想法可能天马行空、脱离实际。这时，父母要引导孩子，促使孩子的思考更加全面。比如，孩子娱乐时间过多，或临近高考时还过多参与较为激烈的活动。父母要及时提醒孩子，不要因此影响备考节奏和安排。

广告

家庭困难不用愁　学生资助来解忧

——北京市研究生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 研究生国家奖学金用于奖励市属高校中表现优异的全日制研究生。奖励标准为：博士研究生每生每年30000元、硕士研究生每生每年20000元。

2.学业奖学金 为激励研究生勤奋学习、潜心科研、勇于创新、积极进取而设立的奖学金，用于奖励表现良好的全日制研究生。奖励标准不超过同阶段国家奖学金标准的60%。由市属高校负责组织实施，确定覆盖面、等级、奖励标准和评定办法。市财政局按照博士研究生每生每年10000元、硕士研究生每生每年8000元的标准以及在校生人数的一定比例（博士80%，硕士50%）给予经费支持。

3.国家助学金 研究生国家助学金用于资助所有全日制研究生（有固定工资收入的除外），补助研究生基本生活支出。补助标准为博士研究生每生每年15000元、硕士研究生每生每年7000元。

4.“三助”岗位津贴 市属高校按照规定统筹利用科研经费、学费收入、社会捐助等资金，设置研究生“三助”（助研、助教、助管）岗位，并提供“三助”津贴。津贴标准依据国家有关规定，结合当地物价水平等因素合理确定。原则上，助研津贴主要通过科研项目经费中的劳务费列支。助教津贴和助管津贴所需资金由各培养单位承担。

5.国家助学贷款 研究生申请国家助学贷款的条件、程序及其他有关规定，与高校本专科生国家助学贷款基本相同。原则上，全日制研究生助学贷款以校园地国家助学贷款为主，每人每年申请贷款额度不超过12000元；年度学费和住宿费标准总和低于12000元的，贷款额度可按照学费和住宿费标准总和确定。

6.“双百”奖学金 在马克思主义理论专业的研究生中设立优秀学生“双百”奖学金：100个新生奖学金，每年9月面向一年级研究生评选，每生每年2万；100个学术奖学金，面向二、三年级研究生评选，每生每年3万。

7. 基层就业学费补偿贷款代偿 应届毕业研究生赴基层就业申请学费补偿贷款代偿的条件、程序及相关规定，与本专科毕业生基本相同。研究生补偿代偿金额每生每年不高于12000元。

8.应征入伍服义务兵役学费补偿贷款代偿及学费减免 研究生应征入伍服义务兵役申请学费补偿贷款代偿及学费减免的条件、程序及相关规定，与本专科生基本相同。研究生补偿代偿或学费减免金额每生每年不高于12000元。

9. 直招士官学费补偿贷款代偿 对直接招收为士官的研究生，其申请学费补偿贷款代偿的条件、程序及相关规定，与本专科生基本相同。研究生补偿代偿金额每人每年最高不超过12000元。

10. 退役士兵教育资助 对退役一年以上、考入普通高等学校并纳入全国全日制研究生招生计划的自主就业退役士兵，给予教育资助。资助内容与本专科生基本相同。学费资助标准每人每年最高不超过12000元。