



给心理减压为中考助力

心理专职老师为家长“调心”为孩子助攻 做最好的自己

临近一模,临近中考,最近家长群里又透露出不少家长们的心急和焦虑:“最近孩子的情绪起伏比较大,烦躁、学不进去、不说话,怎么办?”“如何缓解孩子的压力?有什么是家长能做的?”……家长们着急,学生们也在日常学习生活中绷紧了一根“弦”,做最后的冲刺。对学生们来说,应该如何正确看待中考,对家长们来说,怎么帮助孩子一起来调整心态?青岛实验高中心理教师张晓梅从平常心态、积极暗示、踏实做事、超越自己各个方面进行指导与解答。

客观认识 实力与心态缺一不可

“从每年经验来看,面对考试,孩子通常有以下心理状态,”青岛实验高中心理教师张晓梅介绍,第一是淡定型,“这些孩子平时成绩优异,属于佼佼者,在以往的学习经历中用实力证明了自己的潜能,希望通过考试展示自己的真实水平,朝着自己的目标迈进。面对考试心态比较淡定,能及时调整自己。这类同学算是最‘省心’的。”第二是起伏型,这些孩子成绩不稳定,他们在学习方面有很大潜力,所以会对考试有很大期待,希望以此证明自己,面对考试会有患得患失的心理。

其次是担心型,“这些孩子学习成绩不是很理想或单科学习优势不突出,内心很想改变自己的学习状况,但实际情况跟自己的预期总有

一些差距,所以对考试会有一些担心、害怕,不自信,心态容易失衡。”张晓梅介绍,还有一种是盲目型,这些学生思维状态比较简单,心智不是很成熟,对自己的未来没有什么概念,没有目标和方向,所以对学习不是很上心,面对考试有点应付的感觉,消极对待,无法调动内在的积极性,发挥自己的真实水平。“家长们首先可以了解自己的孩子目前处于哪种状态。”张晓梅提醒,考试的正常发挥依赖于每个人的学习实力和心态稳定,二者缺一不可。

主观助力 往“好处”想积极鼓励

面对未知,我们都会各种担忧和害怕,张晓梅老师指出,其实这是“黑箱心理效应”在作怪。所谓黑箱心理效应,指的是在面对未知的情况,总会产生一种担忧;或者是对未知的情况无法预料、信息获取比较少甚至无任何信息获取时,对事情担忧的一种心理现象,往往这种担忧都是往坏处想的。家长或学生可以回顾一下,现在是否有各种担忧,各种想法,比如“万一考不好了,上不了普高,以后怎么办”或者“要是考不到300分以上,上不了优质高中,将来是不是没有大学可上”。“我们心中有各种杂念,将考试成绩跟高中的发展、大学的选择、职业的成就甚至人生价值挂钩,赋予了考试太多的意义,心态自然就容易患得患失,稳定不下来,这也是我

们在心理学上说的负性思维。”张晓梅提醒,心态不稳,就可能影响发挥,要打破这个循环,可以反向思考,就是往好处想!给自己一些积极的心理暗示,看到自己这段时间的努力,关注当下自己的状态,让好心态带动我们实力的正常发挥,自然就会出现我们期待的结果。

脚踏实地 往“实处”做超越自己

“之所以心态不稳定,是源于我们对中考是未知的,不知道中考的考场什么样子,中考的试卷什么样子,所以一模考试的重要性就凸显出来了。”张晓梅指出,可以把一模考试当做最接近中考的“实战演练”,从考试入场、考场环境、考试时间、考试的指导语、试卷的难易度等各方面去感受,“经历过内心就有数了,自然会帮助我们稳定心态。不过,这次考试分数固然很重要,但熟悉整个考试,建立内心的坚定更重要。”张晓梅说道。

其次,建议家长们应将关注点放在过程上。先有过程再有结果,多关注当下的过程,不要聚焦到结果上。家长有时会问孩子“复习得怎么样了?”其实这是一种结果的追问,孩子很难回答,事实上没有人能全部复习完、全部复习好再去考试。追问结果反而让孩子想起他没有复习完,产生一连串不好的想象,强化内心的不安。家长不妨跟孩子一起梳理复习的进度和计划,帮助孩子寻找漏洞,找到对应漏洞的题目。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

青岛中学 瞄准创新拔尖人才培养

凭借硬核实力,青岛中学仅用七年时间,就成为了岛城民办教育的一面旗帜。近年来青中高中部国内方向大批毕业生纷纷与名牌院校“牵手”,2022届高中毕业生100%本科录取,近70%的毕业生升入985、211等国内双一流大学。

将设“强基书院”培养人才苗子

去年考入北京大学生物专业的青岛中学应届毕业生万马宇轩,在高中曾参加过数学竞赛,并连续两年斩获佳绩。依托于学校完善的竞赛培训体系,他得以平衡高考与竞赛课程,收获了学习心态和思维上的锻炼与提升。青岛中学高中部学部主任王东刚指出,“学校注重培养具有创新潜质和实践能力的拔尖创新人才苗子,提供竞赛、强基、综招、高考等多元化升学路径。”近三年来,在全国与省级数学、物理、化学、生物与信息学五大学科竞赛中,青岛中学喜报频传,竞赛成绩位居全省和全市前列,大批同学获得学科竞赛的全国金牌及省赛区一等奖。下一步,青岛中学高中部将设立“强基书院”,吸纳在数理学科方面有学科特长和创新潜质的初中段学生。“强基书院打破年级限制,统筹竞赛金牌教练与首席教练员、大学知名教授专家学者,建立培育拔尖创新人才苗子的教学团队,按照综合加特长的育人理念对学生进行系统培养,书院制与导师制相融合,培育数理专业素养突出、综合素质优秀的拔尖创新人才苗子,促进学生全面而又个性地发展,为国内外顶尖大学输送具有领军人才潜质的优秀学生,为国家发展战



青岛中学。图片由校方提供

略服务。”

“分层分类”课程助力个性化成长

青岛中学相信,教育人、培养人是要让他们成为独特的人。“一人一课表,科学化、多样化的课程满足每一个学生的个性化需求。”王东刚说,青岛中学视课程为核心产品,国内方向通过“分层、分类、综合、特需”的丰富课程体系,为学生成长服务,让学生在多元的选择中发现并唤醒自己的潜能,最终成为最好的自己。

分层课程满足不同潜质、不同发展方向学生的需求,以数学学科为例,课程分为数学I、数学II、数学III,分别对应高考课程、强基课程、竞赛课程,同时开设大学数学先修课程,学有兴趣、学有余力的学生均可以挑战有思维难度的竞赛和大学先修等高端课程,物理、化学、生物同样开设分层课程。开设竞赛与大学先修等高端课程的目的在于帮助优秀学生打破思维天花

板,提高学生的思维水平和认知高度。分类课程则主要针对文科类的学科,采用必修结合丰富选修课程的方式,极大地丰富学生视野,拓宽知识宽度;综合课程更多是实践类、跨学科的课程,如研学、项目探究式学习,同学们通过课题研究、答辩、论文等方式展示自己的学习成果;特需课程则针对有特殊学习需求的学生开设,例如艺术类专业升学课程、小语种升学类课程等。

超强师资阵容全心陪伴走向成功

青岛中学高中部师资堪称岛城“高配”:引入全国各地竞赛金牌教练,不仅承担着培养创新拔尖人才的重任,同时还带领教师团队,发挥“传帮带”作用,促进青年教师快速成长;全国重点大学知名教授和专家学者指导大学先修课程和项目研究;国家省市级名师、优秀教师、学科带头人、教学能手教授高考课程,奠定学生坚实基础;有三到五年教学经验的清华、北大等一流大学博士、硕士青年教练和教师以身示范,通过自己的成功经验引领陪伴学生成长,从成功走向成功。对于有特殊类招生需求的学生,例如一流大学的强基计划、北京大学、清华大学等顶尖院校各类卓越营与英才班的选拔,学校会为这些同学提供更为前沿的通识课和专业课的辅导,例如针对北京大学的卓越营的选拔面试,学校组建北大博士毕业教师的博士团,对学生进行面试指导培训。

青岛中学2023学年秋季入学申请已启动,有人学意向的家长可致电学校咨询。

咨询电话:0532-58753788 58753260。

观海新闻/青岛早报记者 杨健