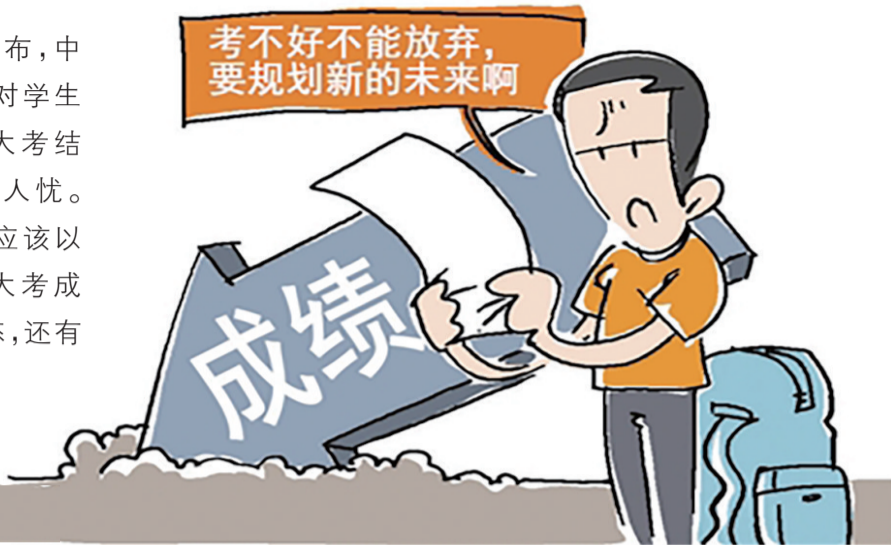


大考出分后,应以怎样的态度去面对不理想的成绩——

不说埋怨话 规划新未来

高考分数已经公布,中考分数即将揭晓,面对学生生涯中无可回避的大考结果,自是有人欢喜有人忧。对考生和家长来说,应该以怎样的态度去面对大考成绩,考验的不仅是心态,还有对未来的规划能力。



讲述:分数不理想,内心很失落

前些天,今年的高考成绩公布了,胡女士的儿子小正的成绩不是很理想。虽然这个成绩在意料之中,但还是让一家三口感到很失落。

胡女士说,孩子在一所普通高中上学,他高考前的几次模拟成绩都刚刚够到普通本科线,所以我们对孩子考大学的目标定的不是很高。现在感到失落,是因为在考前两个月,我们给孩子报了一个一对一的课程,让孩子全托在辅导班上,学费不菲,希望他的成绩能有一

个提升。孩子上全托辅导班的那段时间,我每天车接车送、按时送午饭和晚饭,时间都是围着孩子转的。没想到最后的成绩并没有比之前提高多少。在填报志愿那几天,我们一家三口到处咨询,发现与孩子的考分和选考科目匹配的本科专业比较有限,这增加了我们内心的失落感,也不知道孩子今后的出路在哪里。

建议:坦然接受分数,踏实规划“出路”

12355天津青少年心理咨询热线首席心理

专家东玉林老师说,孩子经过多年努力去参加中考、高考,家长自然对孩子的分数有所期待。有的家长虽然说着“你考多少分,我们都接受”,但内心却是定下了很高的目标,孩子无论考多少分,内心都是不接受的,总觉得孩子没有“达标”。这个高标准不仅是家长自己的期许,更是在与别人家的孩子作比较,失落是必然的。因此问题的关键是家长以什么样的心态来认识和理解孩子的学习过程,包括孩子在前几年的学习经历是怎样的、学习状态如何、有没有做好学习的准备和总结等。在客观看待这些问题后,家长就能以平和的心态来看待孩子的大考成绩了。

东玉林老师说,无论什么“级别”的考试,都要允许“失误”的存在。即便孩子的大考成绩与预期有差距,家长都先要咽下埋怨的话,坦然接受分数,因为脱口而出的指责只会破坏亲情。另外,很多家长甚至学生本人不接受现有的成绩,是赌一把的心态在作祟,他们心疼考试前投入了大量物力、财力和精力,却没有考出理想分数,进而加剧了焦虑心理。因此,比放平心态更重要的是要踏踏实实规划好今后的“出路”,比如升学后定一个学习目标、哪些短板需要提升、进一步学习哪些特长等。对于即将上大学的孩子,家长可以和孩子一起探讨人生规划,包括学业规划、职业规划等。

(据《今晚报》贾林娜)

暑期安全 防溺水需格外注意

呼和浩特晚报讯(记者王璐)随着暑假即将到来,很多家长都喜欢带孩子到有山有水的地方露营游玩;还有一部分家长则会给孩子报游泳班,在解暑的同时学习一项技能。无论假期怎么安排,学校还是把安全放在第一位。近日,金桥小学、南门外小学黄合少分校、关帝庙街小学等多所学校通过学校的微信公众号发布暑期安全防溺水致家长的一封信,为学生的假期安全保驾护航。

在防溺水知识学习中,提醒家长暑期天气炎热,因野外游泳、嬉水、水边游玩等引发的溺水事故将进入高发期。为有效防范此类事件发生,倡议学生远离危险水域和野外水域,如河、湖、水库、水坑、池塘、河流溪边等地,尤其是不游野泳;还要避免孩子长时间脱离家长监管,需确保“四知”,即知道“孩子去哪里?孩子做什么?孩子和谁去?孩子何时回来?”;此外,还要重点教育孩子做到“六不准”,即

不准私自下水游泳,不准擅自与他人结伴游泳,不准在无家长或教师带领的情况下游泳,不准到无安全设施、无救援人员的水域游泳,不准到不熟悉的水域游泳,不准下水施救。

最后,校方还提醒学生,遇到有人溺水,一定要第一时间大声呼救,寻求成年人帮助,同时拨打110报警。可以寻找身边的漂浮物抛向溺水者,寻找竹竿、树枝等牵引落水者,也可以把衣裤打成绳结抛给落水者,牵引时要趴在地上降低重心,避免被拽入水中。尤其要谨记,一定不要盲目施救,不要下水救援,即使采取智慧救援也一定要以保障自身安全为前提。



科普进校园

近日,呼市科协联合呼市科技馆、呼市青少年科普学会组织开展“城乡手拉手共圆七彩梦”主题教育实践活动,来到和林格尔县盛乐园区第一小学进行机器人和无人机表演及知识科普活动。活动现场,满载着各种科普仪器的科普大篷车吸引了孩子们的目光,在老师的组织下大家有序地参观和体验各种科普仪器,观看了机器人和无人机的运动方式,充满了好奇和激动。此次活动通过科技表演激发了孩子们探索科技的热情,对他们的学习生活也很有启发,在孩子们心中播撒下科学的种子、筑牢科学梦想。

呼和浩特晚报记者 杨永刚 摄影报道

研究显示音乐有助提高数学成绩

对不少学生和家长而言,数学是一个让人头疼的科目。土耳其一项回顾性研究显示,把音乐融入数学教学能让孩子更好地学习数学,对年龄较小的孩子学习基本运算或有更明显的影响。相关研究报告由《教育研究》杂志网络版近日刊载。

土耳其安塔利亚·贝莱克大学研究人员分析了1975年至2022年间全球55项、涉及约7.8万名学生的研究,研究对象从幼儿园儿童到大学生不等。他们分别体验了三种“音乐干预法”。

第一种是上传统音乐课,课上孩子们唱歌、听音乐、学习作曲。第二种是学习乐器,学生们学习独奏一种乐器或参加乐团合奏。第三种是数学与音乐结合,也就是在数学课程中融入音乐元素,比如学习数字和分数时,跟着对应的节奏拍手。

学生们在“音乐干预法”前后分别参加数学测试。研究人员将他们的成绩变化与那些没有接受“音乐干预法”授课的学生成绩变化相比较。结果显示,无论哪种干预法,都对提高数学成绩有帮助:与没有干预的学生相比,58%上普通音乐课的学生数学成绩提高,69%学习乐器的学生成绩提高,上了数学与音乐结合课程的孩子提高成绩的比例更明显,达到73%。

研究报告作者艾恰·阿肯说,数学与音乐有共通之处,比如对符号的应用。她解释说,运算可能特别适合通过音乐进行教学,因为一些核心概念,如分数和比例,也是音乐的基础。

她认为,鼓励数学和音乐教师一起备课有助于缓解学生对数学学习的焦虑,也有助于提高成绩。

(据新华社 荆晶)