



# 高考在即，资深高三班主任开出调适良方

■本报记者尤佳图文报道



名师档案:蒋传武,常州市特级班主任、常州市田家炳高级中学高三资深班主任

距离2024年高考还有不到一个月时间,考生们步入了紧张的冲刺阶段。高考不仅是每一位考生的人生大事,对每个家庭也十分重要,往往家庭中的每一位都会有不同程度的紧张情绪。

日前,一名高三考生家长求助:“孩子二模考试没有发挥好,情绪低落。我们现在在家都不敢大声说话,怕影响孩子。”

高考考生和家长如何摆正心态,轻松应考,发挥出应有的水平,资深高三班主任开出了调适良方。

### 考生:三类问题分策略解决

看到自己的二模成绩没有达到既定目标,尤其是弱势学科依旧很弱、强势学科不强,考生一般会有强烈的挫败感、自我怀疑、迷茫消沉,这是正常的心理反应。

但离高考还有二十几天,不能看着时间一天天过去,坐等高考三天的到来。面对情绪低落的自己,该怎么调整呢?

首先,做好心理暗示,模考不等于高考。这只是一次模拟考试,真正的考试有且只有一次,那就是高考。从现在开始到高考,还有一段时间,还有机会改变自己。说不定,高考时,“泼天的富贵”就会

降临!所以,要做好迎接“富贵”的准备工作——积极备考。

其次,重新认识自己,找准合适位置。分析高三以来的几次考试,了解每次每门学科存在的问题,给自己找到不同状态下的位置。通过四次考试数据,基本能够确定自己正常发挥的水平,不能盲目自信,好高骛远。

最后,采取积极措施,行动助力信心。通过分析试卷,将目前各学科存在的问题分门别类。主要可分为三类:无法解决的问题、可以解决的问题、还不断出错但应知应会的问题(主要就是不该丢分的问题)。无法解决的问题可以毫不犹豫地抛弃,没必要劳神劳心,即使是在高考中遇到也要坚决放弃。第二类问题一般是知识点没有真正掌握。可以独立思考、查阅笔记,也可以询问同学、老师,尽量能够独立弄懂、弄通、弄会。第三类应知应会却丢分的问题,一般是题目没看清、思考不够、匆忙下笔等原因导致。这类问题,要慢读题,圈点勾画。还有一种可能,时间分配不合理,把时间耗费在所谓的难题上,导致没时间做简单易拿分的题。所以,平时做作业、考试时,一定要坚持先易后难的原则。

第二类、第三类问题,是考生提分的重要阵地。考生要行动起来,强化圈点勾画的读题习惯,在有限的时间内,通过有限的作业、考前热身练习等,在实战中提高得分意识和能力,以进步提升备考信心。

### 考生家长:做一名优雅的高三家长

家长一般会跟着着急、焦虑,束手无策,想引导孩子,又害怕出

错。建议家长可以关注以下几个方面:

首先,正确对待成绩,科学归因。孩子复习效果怎样,很难通过一份模拟卷来判断。一份试卷,考查的知识点毕竟有限。考得不理想,原因种种,可以协助孩子认真分析试卷,科学归因。孩子如果自己不能调节好情绪,外界的帮助显得尤为重要。作为家长,要学习如何分析孩子的状况,也可求助相关任课老师帮忙诊断,以不断改进。

其次,控制好情绪,做一名优雅的高三家长。心态的平和,建立在对孩子的了解之上。家长坦然淡定,才有可能正向引导孩子心平气和地面对当下面临的问题,思考如何解决问题。

再次,做好后勤工作。要科学合理,给孩子提供充足的营养,不能因为临近考试,过度关注孩子的衣食住行,打乱正常的生活节奏。

然后,学会给孩子减压。多鼓励,少批评,少说负面性的语言,让孩子愿意与自己交流。孩子能把心事倾诉出来,这也是释放压力的有效途径。同时,也要让孩子明白学习的意义,明白学习过程中磨炼的意义,鼓励孩子坚持下去。不到高考,绝不言弃!

最后,用心陪伴孩子。这段时间减少非必要的应酬,陪伴孩子时尽量不看电视、刷手机,不要在孩子学习的时候发出嘈杂的声音,影响学习氛围。家长在旁陪伴,多读书,学习如何教育、引导,还要了解一些大学及其相关专业,为后期高考志愿填报做好准备,多方位多角度让孩子感受到你的关注和支持。

### “常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱,或是对家庭教育存在困惑,我们联系一线名师和你们面对面,为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYXS),或致电 88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。



## 2024江苏“省长杯”赛北郊初中女足夺冠

本报讯(尤佳 曹一美 图文报道)5月14日,2024年“省长杯”卡尔美江苏省青少年校园足球联赛(初中女子组)决赛举行。北郊初中以1比0击败了南京金中岱山队,获得此次大赛的冠军。

“省长杯”是江苏省规格最高、水平最高、影响力最大的青少年校园足球赛事,面向全省各级各类学校的全体学生。本年度“省长杯”赛事体系进行了改革创新,竞赛组别增加至14个,参与队伍超过300支,覆盖学生超过5000人。

本届“省长杯”初中女子组比赛从5月7日开赛,共20支球队参加,分小组单循环积分赛、交叉淘汰赛、半决赛和决赛。常州市

北郊初级中学代表队在为期8天的比赛时间里披荆斩棘,先后战胜了盐南伍佑中学、宝应宝楠中学、泰州姜堰中学、南京金陵汇文学校、南通第二中学代表队,闯进冠军半决赛,并取得胜利。

近年来,北郊初中以足球为载体,积极开展形式多样的足球活动,增强学生身体素质,培养学生勇敢、顽强的拼搏精神,努力实现学校体育工作的全面发展。学校开展七、八年级校园足球联赛,丰富学生课余活动。以校园足球联赛为基础,学校选拔男足队员参加校足球队的训练,女足则以常州市市队为班底进行组队训练。



## 市三中举行心理健康趣味运动会

本报讯(李明 刘琰 尤佳图文报道)5月13日,常州市第三中学2024年心理健康趣味运动会拉开帷幕。

本次运动会以“宽慰·互助·团结”为主题,共设置“螺旋运球投篮接力”“团结协作争上游”“无敌风火轮”“滚雪球”“青蛙下水”“饮水上山”“乘风破浪”“夹心接力”“齐头并进”等九个项目。在比赛过程之中,同队好友齐心协力、精诚团结;参赛师生你追我赶、互不相让;场外观众加油鼓劲,热血沸腾。整个现场气氛温馨热烈、活力满满,处处都彰显“轻松、互助、

合作、竞争”的运动精神。据悉,心理健康趣味运动会是常州市第三中学的传统项目,旨在全面提高学生身心健康素质和心理健康水平。学校历来高度重视学生的德育发展工作,通过趣味运动会、中英文戏剧节、国旗下演讲等多种形式的活动为学生解压赋能。下阶段,学校将进一步加大学校“五育并举”力度,拓宽师生健康发展维度,挖掘活动实践效果深度,立足“家—校—社”和谐联动机制,共同为学生健康发展和成长成才保驾护航。

### 劳动教育与低碳环保相结合

## 青少年活动中心推出“衣生百变”项目



本报讯(尤佳图文报道)5月15日是2024年“全国低碳日”,为了解决旧衣处理问题,同时满足青年学子对时尚和环保的追求,常州市青少年活动中心日前在劳动技术实践课程中开设“衣生百变”——闲置衣物手工改造项目,让学生通过亲身设计、缝纫和装饰,将旧衣焕新颜。

项目中,学生通过简单的裁剪、缝纫和装饰,将旧衣服改造成新的时尚单品。这不仅对学生普及了环保、节约、健康的生活理念,同时也提升了学生的创新设计能力和团队协作能力。

课程实施以小组为单位,每位同学们都参与其中。在介绍自己完成的作品时,每位学生都侃

侃而谈,如数家珍。“没想到自己能在一天时间内,让废弃的旧衣服拥有新的生命。”参与课程的同学表示。

常州市青少年活动中心近年来积极探索劳动教育的课程化引领。此次上线“衣生百变”项目,不仅希望引发学生对旧物新生的关注和重视,践行绿色环保生活方式,更鼓励学生提高认知——旧物改造不仅是降级回收、利用,还可以焕新设计,为学生注入可持续发展 and 循环利用的理念。

下阶段,中心还将继续拓展课程内容,开展旧衣改制各种家具用品、艺术拼贴画等活动,带领学生向绿色而行,传承“工业名城”荣光,守护“江湖汇秀”风貌。