

以“心态优势”抓住机会如何应对上海中招新政 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/157/2021_2022__E4_BB_A5_E2_80_9C_E5_BF_83_E6_c64_157243.htm 高中招生新政策给非名校“出身”的初中生带来了希望，教育专家提醒：切莫以为只有补习弱项科目才是制胜的法宝以“心态优势”抓住中招新机会 今年起，本市中招方案新增了一项缓解“择校风”的“名额分配”法：由各区县按比例将区域内市实验性示范性高中和现代化寄宿制高中招生计划数10%的名额，平均分配到本区县内各初中学校，再根据考生中考志愿和成绩，择优录取。新办法一出，一些普通初中的考生和家长欢欣鼓舞：10%的招生额，意味着有更多机会，再加把劲，“名校”也不是那么遥远的事。而心理学专家建议，如何抓住更多的机会，调整好心态尤为重要，恰当的自信心态不仅能让学习事半功倍，还更有利于孩子的成长。调整情绪最重要 这学期刚开学，辰辰妈妈就把做家教的大学生拉到一旁悄悄说：你参加过中高考，能不能每次来家教时，抽空和辰辰聊聊，给他解解压？原来，辰辰今年要升高中，根据“名额分配”的原则，成绩优秀的他进示范性高中应该希望挺大，但在最近的一次考试中，辰辰考砸了，之后就一直闷闷不乐。每天放学，他一吃完饭就躲进房间埋头做功课，脸上笑容也少了许多。爸妈心疼他，他就说：“没空休息了。本来学校就比别人差，不努力不行啊。”华东师范大学心理系桑标教授认为，“名额分配”新方法，既给了学生更多选择，又给了挑战。桑标说：“不要认为自己出身非‘名校’就比别人差。除了有意识地将一些学习方法、策略总结归纳，关键还是调整

情绪、树立信心，不要因为一次考试受挫而灰心丧气。这样，每个学生都有可能成功。”心灵也要找“家教”不少家长也反映说，面临升学，孩子患上不同程度的焦虑症。一位家长告诉记者：“做家长的也不敢多说，怕给他更大压力。最好有懂心理的人和孩子聊聊，开导一下。”记者从华师大心理系了解到，如今心理系的学生做家教特别吃香。桑标说：“虽然还没特地来请‘心理家教’的家长，但是因为专业特长，系里的学生在做学科家教的同时，常会被要求顺带做些孩子的心理辅导。”在桑标看来，补数学、语文等文化课之外，补堂心理课也很重要。“好的心态能帮助孩子获得更好的学习效果。其实，每个学生都应未来的栋梁之材，即使身处不同学校，通过自己努力都能发挥自己的特长。”家长须充电加油 桑标建议，作为家庭教育的补充，家长也可以去学习了解儿童心理学的知识。“在成长过程中，孩子除了学习，还应建立起健全的人格。父母应多和孩子沟通，而适当的鼓励和肯定，能帮孩子建立起自信和自尊。尤其是备考生，拥有自信和适度的压力，才能将实力完全地发挥出来。”同时，桑标也告诫家长，不要因为孩子成绩略有波动就批评指责，或质疑孩子的努力。“父母过多地关注分数，会给孩子过大的压力，产生负面影响。而且，随着社会对人才评价观念的转变，父母该多角度关注孩子的成长：成材，不仅是有好的分数，更多还是看孩子是否能适应社会，以及能在多大程度上把自己的知识运用到岗位上。”本报记者 马丹 相关链接 上海今年出台的中招新政策具体内容为：试行市实验性示范性高中和现代化寄宿制高中将部分招生计划按比例分配到初中的招生方法。新方法将由区县教育部门严格按照本区

县各初中学校在籍应届毕业生人数比例，将区域内市实验性示范性高中和现代化寄宿制高中招生计划数的10%，平均分配到本区县内各初中学校。这项政策同时规定，考生必需参加初中毕业生学业考试，区县招生部门根据考生志愿和学业考试成绩从该校高分到低分进行投档，择优录取。目前，本市中招报名工作已顺利结束。据悉，符合本市升学报考条件的初中毕业生人数共有10.7万人，其中应届毕业生10.4万人，报考总人数比去年减少了1.3万人。由于招生办法的一些变化，今年中招提前录取范围扩大，并设置了两大栏：一是提前录取志愿，包括市实验性示范性高中、市现代化寄宿制高中、上海市回民中学、上海市久隆模范中学跨区县提前招生“零志愿”(1个志愿)；市实验性示范高中和现代化寄宿制高中“自主”招生志愿(1个志愿，须是自主招生预录取对象)；市实验性示范高中和现代化寄宿制高中“名额分配”招生志愿(1个志愿)；中职学校航空服务专业提前招生志愿(2个志愿，须经专业考试合格)和中职学校艺术类专业提前招生志愿(3个志愿，须经专业考试合格)；二是统一录取志愿，普通高中和中职统一招生共设置15个志愿，供考生选择填报。国家级重点中等职业学校“自主”招生需填报在第一志愿。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com