

M 关注

高一新生,这份『高中生活指导』请收好

送给

刚成为高中生的你

◎本报记者
苏水梅
戴岚岚

紧张的高中课堂(资料图片)

◎本报记者 张旭 摄

“少年强则国强”。高中是从儿童青少年向成人过渡的重要时期,也是人生观、价值观、世界观形成的重要时期。高中的学习生活,对一个人的影响尤其重要。新学期伊始,本报记者采访了几位长期从事高中教育的老师,请他们分别对学生如何进行高中生活规划、学校怎样做好高中教育、家长如何陪伴高中生等几个方面,谈谈他们的看法。

学生:提前规划 准确定位

闽南师范大学附属中学朱智捷老师长期负责学生的学习生涯规划辅导工作。他认为,学生首先要充分认识高中学习的三个特点:一是难度更大,需要增强学习动机;二是系统性更强,需要提高学习的自主性;三是能力要求高,需要进行能力养成训练。

其次,根据高中学习的特点,学生要准确定位高中六个学期:1.高一上学期,“初高中过渡期”。他建议,既不在茫然中思考,也不去思考茫然。一切有价值的东西都实实在在的,多做几道题,多背几个单词,或者多练几张书法;2.高一下学期,目标具化及学习养成期。奋斗目标具体化,学习习惯养成,作息规律与自我调适定轨,高度自律;3.高二上学期,定位起飞期。

家长:改变观念 言传身教

时代在变化,人才的标准也在变化,只有综合素质全面发展,有较强的适应能力和创新能力的学生,才能适应未来社会的竞争和挑战。

闽南师范大学附属中学教务处副主任林淑玲老师认为,家长在陪伴孩子成长的过程中,也要注意自身的成长。比如,在教育观念方面,应该注意以下几点:1.注重孩子能力培养,正确看待成绩。帮助孩子树立“做最好的自己”的观念,客观看待考试成绩。2.注重教育方式方法,提高教育成效。上了高中,孩子最主要的变化是心理和行为表现出极强的自主性,这时候的教育更应该讲究方式方法。严厉管束不如适时引导,唠叨说教不如俯身倾听。3.注重习惯养成,关注成长细节。因为只有懂得规矩并且自觉遵守规矩的人,才能促进集体往好的方向发展,也才能从优秀集体中获得反哺,不断激励自己前进。4.注重生命教育,涵养人文情怀。家

学校:树立目标培养习惯

凡事预则立,不预则废。长泰一中戴文松校长表示,长泰一中重视对高一新生理想目标的教育。首先,在学校开展人人争当状元的征文比赛、演讲比赛、国旗下讲话等活动。其次,设置目标墙,让每一个学生把自己的目标大学写在目标墙上,学生可以每天激励自己朝着目标前进。第三,让学生寻找目标对象,或建学习竞争小组,开展比学赶超活动。

戴文松校长认为,习惯是一种惯性,也是一种能量的储蓄,学生只有养成了良好的习惯,才能发挥出巨大的潜能。学校一向很重视学生的

总感觉日子很漫长,毕业也遥遥无期。突然间群体性自我松懈是心理常态;4.高二下学期,静水深流期。主动精、深、细去钻研选科后的大题、难题、难题,仿照状元笔记,梳理并创建自己的学科知识体系(思维导图)、做自己的状元笔记。不鸣则已,一鸣惊人;5.高三上学期,加压力埋头期。不做易燃易爆爆的小气球,要做深入星空的大火箭;6.高三下学期,血性冲刺期。此时拼的更多的不是知识、能力、水平,而是意志、毅力、决心。

一张一弛,才是文武之道。朱智捷表示,同学们在紧张的第一课堂学习之余,还需加强体育锻炼,多参加社团活动,因为身心健康才能保障高中学习生活学有所成、学有所获。

长可以从生活的点滴中让孩子感受到生命的高贵和宝贵。努力让孩子理解并认同自我是自己生命的主导者,培养孩子“生命管理”的能力,要引导孩子尊重他人的生命。

针对高中生的行动,家长应该做什么?林淑玲老师也提出了几点建议:一是从自身角度出发,身教重于言教。优秀的家长善于给孩子树立榜样。重视自我学习,阅读经典教育书籍,提高教育孩子水平。保持积极乐观心态,传播正能量,潜移默化熏陶孩子;二是与老师同频共振,做好保驾护航。因为家长与老师合作,是教育孩子最强大的合力。家校共同努力,相互理解,彼此支持,三教合一,才能让孩子朝着最好的方向前行,实现家校共赢;三是从孩子角度出发,多沟通与交流。在孩子遇到问题的时候,多站在孩子的角度,用心倾听,多沟通交流,找出孩子症结所在,才能帮助孩子很好地度过高中学习生活。

养成教育:首抓书写习惯,创造性地开设书法写字课,不仅每天布置书写作业,并把书写纳入期中期末考核,把书写成绩的30分记入期中期末的总分中,从而有效地提升学生的书写水平;其次抓阅读习惯,得语文者得天下,为了拓展学生知识面,提高学生的阅读理解能力,每周在晚自习安排一节语文阅读课;再通过名师展示,“先学后教”“优秀作业、优秀笔记评比和展示”等方式,培养学生的自学预习、勤于思考、同伴互助、独立完成作业等良好习惯。同时学校通过开设无老师监考诚信考场,培养学生诚信考试的习惯。

高中三年
尽力做好18件事

在一次入学教育讲话中,北京四中原校长刘长铭曾鼓励学生们在高中三年中要尽力做好以下18件事:

- 1.至少读50本好书,这些书的涉猎要超过10个领域。在每个领域中,至少精读一本该领域最经典的代表作。
- 2.选择一个人,长时间去帮助,例如有困难的同学、残疾人、贫困者、孤儿、失学儿童、老年人、慢性病患者等,也可以是家人、亲属、朋友或者素不相识者。
- 3.养成习惯,每天做一件自己认为有意义的事。要想明白这件事对自己、对他人、对社会的意义何在?
- 4.至少认真完成一项研究,可以是科学、技术、历史、社会、艺术、经济、社会调查等领域的研究。
- 5.至少交一个外国朋友,并通过这个朋友尽可能多地了解这个国家。
- 6.至少发表一篇文章,可以发表在报刊杂志或学校编印的论文集、作文集上,也可以建立一个个人博客。
- 7.至少通过自己的努力获得一次比较重要的奖励,例如在学科、科技、体育、艺术、社会服务等方面。
- 8.至少参加一个社团,并努力让自己成为社团的积极分子或骨干;或参加一项学校的活动,在参与过程中为自己留下难忘的回忆。
- 9.至少培养一项体育爱好。
- 10.培养一种艺术爱好。
- 11.至少开拓一个新的兴趣领域(零起步的领域或爱好)、新开辟一个学习领域或学习一项新技能,例如棋牌类、艺术类等。
- 12.去打一个月的工,可以去做志愿者或义工,但要像正式的工作人员那样遵守时间,尽职尽责。
- 13.至少做出一项发明的设想或设计,尽管可能不成功,但是要有完整的设计思路。
- 14.做一件挑战自我的事,创下一项纪录,例如远足、爬山等。
- 15.选择一个人,深入了解他的生活经历或生平,或研究一个历史人物。如可能的话,为他写一篇自传。这个人可以是亲友长辈,也可以是同龄人或特殊经历的人。
- 16.养成长期做一项观察和记录的习惯(不一定要做研究,可以是观察积累),记录的内容可以是社会现象、自然现象等。
- 17.至少学会四个地道的中国菜。
- 18.培养一种手工制作的爱好,例如木工、陶艺、收藏、雕刻等,最好是具有独特性的。

◎本报记者 苏水梅 整理

困难学生可申请就业补贴

困难高校毕业生可享2000元就业补贴,请于9月10日前提交申请

本报讯(记者 苏水梅)记者从福建省人社厅获悉,为做好全省2021届困难高校毕业生就业帮扶,我省日前出台通知,明确省内全日制普通高校、全日制中等职业学校(含技工院校)和特殊教育院校职业教育类毕业学年内的困难毕业生,可申请一次性求职创业补贴,补贴发放标准为2000元/人。

根据通知,此次补贴对象包括:城乡居民最低生活保障家庭毕业生;残疾毕业生;已获得国家助学贷款毕业生;建档立卡贫困家庭毕业生(含建档立卡贫困残疾人家庭毕业生);特困人员毕业生。毕业生只可按一种身份申领求职创业补贴,已享受过求职创业补贴的不得重复享受。

补贴发放将坚持自愿申请、公开公正、属地管理、专款专用的原则。符合条件的毕业生请于9月10日17:00前,登录福建省毕业生就业创业公共招聘网(<http://220.160.52.58/>),进入“服务平台”,认真阅读“个人注册事项说明”完成注册,按照“求职创业补贴申请”操作提示进行网上申请。

云霄县将试点
开展“福蕾行动计划”

本报讯(记者 刘健宁)日前,记者从云霄县教育局了解到,2020年上半年,我省制定并发布《“福蕾行动计划”实施方案》,建立市、县(区)、乡镇(街道)、村(居)四级儿童福利保障及关爱服务网络,并在各市区进行试点。云霄县作为试点县,在下河乡外龙村和马铺乡马铺村先行开展“福蕾行动计划”试点工作进展顺利,已完成前期调研、方案规划、项目招投标、确定实施单位等。

“福蕾行动计划”具体将实施“十项工程”,包括关爱网络建设工程、假期关爱工程、结对帮扶工程、亲情关爱工程、心理健康工程、儿童学校工程、“福彩助学”工程、司法援助工程、智慧关爱工程、队伍培育工程。试点工作侧重于探索路径、积累经验、做出示范。

据了解,云霄县“福蕾行动·护航成长”关爱农村留守儿童公益项目采用政府购买服务形式,为云霄农村留守儿童、孤弃儿童、困境儿童等群体提供亲情陪伴、精准帮扶、心理抚慰、学业辅导等精准志愿服务,同时开展成长辅导、法制宣教、临界预防等社工专业服务。该项目旨在以实施“福蕾行动计划”为抓手和切入点,在云霄构建起“党政统筹、部门联动、学校为主、家庭尽责、社会参与、儿童为本”的“六位一体”留守儿童教育管护长效机制,保障留守儿童健康成长有爱、学业有教、亲情有护、安全有保,助力脱贫攻坚。

平和县安厚镇
“火树奖学金”颁奖

颁奖仪式现场

本报讯(黄水成 林娜君 文/图)近日,平和县安厚镇龙峰头林氏联谊会“火树奖学金”发放活动如期举行。今年“火树奖学金”共为来自龙头、美峰、汤厝、三龙、田径等村的84名林氏优秀学子发放奖学金64000元,被北京大学录取的学子林颖淇获颁奖学金10000元。

据悉,2000年林毅夫先生出资10万元设立“火树奖学金”基金。该奖学金设立以来,始终致力于资助当地优秀学子,以拳拳爱心为学子撑起一片晴朗天空,受到了众多慈善企业和优秀乡贤的积极响应,颁奖活动至今已持续开展20届。多年来,当地以此为纽带,更是拉近了两岸林氏宗亲的情感融合。

沙西镇沙西村
奖励中高考优秀学子

本报讯(薛敏灵 卢小环)8月30日上午,古雷开发区沙西镇沙西村在村委会举行沙西村公益基金第十一届助学颁奖仪式,对在当年高考中取得优异成绩的5名准大学生、4名中考考生分别给予5000元、3000元的奖励。

据悉,沙西村公益基金是由沙西村外出乡贤林广远先生设立的,自2010年以来,林广远先生已连续11年委托家人,对沙西村成绩优异的学子进行奖励,累计发放奖学金数十万元,奖励学生近百名。

厦大附中:2020届毕业生绘制大学“蹭饭地图”

本报讯(记者 刘健宁 文/供图)2020年高考录取工作接近尾声,同学们也陆续接到录取通知书,昔日同窗就要遍布天南地北上大学,为此,很多中学和学生都绘制了自己班级的毕业去向图。近日,一份厦门大学附属中学2020届毕业生大学“蹭饭地图”悄然面世。

在这份地图上,收录了厦大附中2020届高三毕业生的姓名、录取大学以及大学所在省份,每个班级的“蹭饭地图”都表达同一个意愿:“记得来找我吃饭。”在小小的“蹭饭地图”上,还加入了各个制作者的小心思。有的地图把录取学生的大学校徽标注在地图上,有的地图则是在上面标注了“聚是一团火,散是满天星”的标语,有的地图标注了各个省份的特色美食。

据悉,厦大附中往届毕业生都会制作“蹭饭地图”,制作“蹭饭地图”的本意是希望高三毕业生能够更好地走出去,拓展交友面,扩大朋友圈,同时也是在帮同学们建立一种“联系”,让他们不要忘记高三一起奋斗过的同学。

厦门大学附属中学2020届
毕业生绘制的大学“蹭饭地图”

紫微阁·江潮马会