M关注

2024年全国硕士研究生招生考试(初试)落下帷幕。对于许多考生而言,对梦想的追逐与自我挑战,或许是比成绩更值得追求的境界——

放松心态　方能真正“上岸”

上周末,2024年全国硕士研究生招生考试(初试)落下帷幕。本次考试全省共9.3万余人报考,去年是10.46万人,减幅为11%,人数虽减少,竞争也很激烈。记者走访调查了解到,对于许多考生而言,考研是学习路上的一道风景线,只有领略过,方知其中的酸甜苦辣,还有不少考生表示,相比成绩,养成的学习习惯或许是更值得追求的境界。

12月24日,参加2024年考研的同学们走出漳州第一外国语学校考场。

考研只是一段学习经历

上周末,考研结束,走出漳州第一外国语学校的不少考生表示经历了“冰火两重天”——政治简单英语难。“政治热点都抓住了,如‘一带一路’、党的二十大、数字经济、生态文明等内容。”而“考研英语难”“考研英语,轻舟已撞大冰山”等十多条考研英语相关词条登上热搜,网友总结:“核心就是一个字,难!”“完形填空太难了。”

“孩子自己的感觉是前面三科考得不错,比较遗憾的是最后一科的其中一道大题,答得不是很满意。”12月24日晚,家住市区的林女士接受记者采访时说。在林女士看来,不管是考研或者是考编,都不是实现人生价值的一条单行道路。千千万万选择中,只要孩子健康开心才是最重要的。毕竟,人生是旷野,不是轨道。“理解他们、尊重他们、支持他们,这是家长给予子女的无声力量。”

“在一年的备考过程中,他心无旁骛地学习,戒掉了所有娱乐项目、坚持早起、三点一线,这样的学习习惯是最难得的。”林女士认为,考研结束了,不要老想着结果如何,好好休整一段时间,然后着手下一步的生活计划。“我建议他可以依旧保持学习的习惯,因为无论有没有得偿所愿,学习都是一辈子的事。”

在林女士看来,考研有人成功,就注定有人会失败。考研只是一段经历,即便是最后的结果不好,也不能否决掉以往所有的努力。“如果今年考试的成绩确实不够理想,不妨未雨绸缪,重新审视自己,是从头再来还是另谋出路。如果他下定决心准备二战,那么现在安心休息一段时间,抛掉脑中所有的杂念,然后重新开始;如果他决定换一种生活方式,可以选择找一份自己喜欢的工作,不管做什么决定,父母都会支持他的。”

备考过程需放松心态

文小耶本科读的是仰恩大学广告学专业。他告诉记者,自己考研的初衷是提升学历,希望能进一步拓展自己的视野。因为是跨专业考研,所以他报了个考研辅导班。“最初每天都处于压力山大、毫无快乐的状态。我进行了自我评估后,感觉应该调整一下心态,把心中定下的目标放一放。”文小耶说,和家人进行了一次长谈,厘清自己考研的初衷是为了提升学历,重点是在考上研究生,至于考上什么样的学校,等成绩出来就明朗了。

“这几年跨专业考研的学生变少了,大家在选择高校和专业上‘更加求稳’,更愿意选择同层次高校或比自己本科稍微好一点的高校。”文小耶说,因为报了学习班,所以自己就是跟着培训机构的复习节奏来。“当然,自己也会在上课之余背一背参考书、做笔记。早上复习政治和英语,下午和晚上的时间复习专业课,这样交替着。”

“二月份成绩出来后过国家线了,心里真的挺开心的,家人也很高兴。”文小耶回忆,到了复试环节,自己提前了解了面试的过程和相关题型,找了同学互相进行面试提问模拟考试,提前感受复试场景,后来的面试也挺顺利的,考上了闽南师范大学新闻传播学院。

⊙本报记者　苏水梅　文
通 讯 员　颜文燕　图

保研经验分享

明晰每个阶段的任务

“对学业生涯做好规划,明晰每个阶段的任务和目标,有所为,有所不为,尤其是有想争取保研资格的同学。”家住龙海区的沈毓航在进入中国人民大学学习那年就为自己定下了考研的计划,在大一时,她就把高数、英语、计算机等公共基础课的基础打扎实;进入大二学年,她在学好专业基础课的同时还积极参加科技创新类比赛和研究课题,培养自己的综合能力和创新力;到了大三下学期就需全力备考。

本科毕业前,沈毓航收获了中国人民大学世界经济专业的保研资格。谈及在大学期间获取保研资格的经验,沈毓航提出了一些备考建议:一是明确考试的时间和内容再备考。在确认目标专业后,应尽快明确考试的时间和内容,可以通过向老师请教、向有经验的师兄师姐询问、网络搜索等方式,对考试的形式和流程有全方位的了解,才能让备考更有目的性,更高效。要明确笔试和面试的科目、范围、题型、时间,尽可能掌握更多的细节,准备好复习资料;二是制定学习计划。根据考试的科目和时间制定学习计划,先把基础的知识复习一遍,再进阶提升。制定计划时可以先定大体的框架,再根据一两天复习的实际情况进一步细化,达到可操作可完成的目的;三是结伴备考,互相鼓励和交流。在沈毓航看来,备战研究生考试是漫长而枯燥的过程,需要足够的自律与坚持。可以和自律的小伙伴一起备考,交流学习方法,共同监督进步。考试的客观题有标准的参考答案,结伴备考可以互相答疑解惑;主观题则有很多发挥的空间,可以共同交流,打开思路。

M资讯

漳州市实验小学松柏分校松柏书院揭牌

本报讯(记者　苏水梅　文/图)12月27日上午,漳州市实验小学松柏分校举行松柏书院揭牌仪式暨2023年“‘家’点精彩,‘育’见未来”家长开放日活动。

“在这里,我们可以翻阅各种书籍和资料,丰富自己的知识,提升自己的综合素质。”活动中,该校校长王军林建议学生和家长们,多读书、读好书,勤奋读书、拓宽视野,培养独立思考和创新能力。据介绍,松柏书院是该校的图书馆,占地400平方米,目前藏书12400册。历经一年时间的设计、审核、施工、验收,兼具举办各类读书分享会、文艺演出等功能,是学生沉浸书海享受静心阅读的好场所。

揭牌仪式结束后,三年级的李雨洁、张含镁和何翌博等同学迫不及待地进入松柏书院,在阅读休闲区找到了自己喜欢的图书(题图)。张含镁最近看的书有《青铜葵花》和《自律》,她对书院里的许多新书都爱不释手。李雨洁平时最喜欢的是童话故事,她想借几本儿童文学和漫画回家看。同学们兴奋地表示,很喜欢学校里的大图书馆,今后一有时间就会到松柏书院来看书、借书。

松柏书院开馆当天,家长们还走进课堂听课,与学生共读。家长们表示,走进校园,亲身体验子女在校的学习和生活,并参与评价,可以更好地了解学校的管理,缩短学校与家庭,学校与社会的距离,家校携手共同促进孩子健康成长。

南滨学校家长代表分享亲子阅读故事

走进丰子恺　南滨学校开展亲子观展活动

本报讯(江小琼　文/供图)12月23日,漳州招商局经济技术开发区南滨学校开展“走进丰子恺”的亲子观展活动。

“漫画打卡”作为热身运动环节,让家长和孩子们对照着手中的提示卡,比赛哪组家庭能最快找到相应的丰子恺漫画,提高大家对观展活动的兴致,增加大家的活动热情。“漫画密码传递”破冰小游戏,家长和孩子们需要通过无声的动作来演绎自己看到的关于丰子恺先生的“数字”或“漫画”,在密码传递的过程中,家长和孩子们逐渐形成了团体意识,大家在轻松愉快的氛围中迅速熟悉彼此。亲子故事分享会上,家长代表讲述了如何培养孩子的阅读兴趣,分享在亲子共读中的满满收获。最后,家长和孩子还制作了专属胸章,孩子们手拿画笔,尽情在画纸上挥洒创意,家长则耐心陪伴孩子创作,聆听孩子作画中的想法,感受孩子创作的快乐,增进了亲子感情。

据介绍,本次活动,旨在为了更好地传达丰子恺先生作品中的诗情画意,感受丰子恺先生构建的充满真、善、美的暖情世界。通过巧妙设计的作品陈列和多彩有趣的亲子活动,带领到场的家长和孩子们一起去看、去听、去画,深入了解丰子恺先生的家庭教育理念,促进良好亲子阅读习惯的养成。

探土楼非遗　研学出真知

本报讯(记者　苏水梅)“福建土楼是以厚重的夯土墙围合而成的大型民居建筑,体现了高超的生土建筑建造技术。请同学们亲自动手,感受一下夯土的过程……”近日,漳浦一中高二年学生前往福建土楼(南靖)青少年社会实践活动中心,开展以“土楼探非遗,研路觅真知”为主题的研学实践活动。同学们在研中学,把研学旅行和学校课程有机地融合在一起。

“学习夯土,我感受到了古人的智慧与辛劳。”漳浦一中高二(12)班陈晋如说,“此次研学实践中,最令自己印象深刻的是夯土技艺。我与几个同学一起拼尽全力,费了很大的力气,也不能看到很大的成效。夯土体验让我对家乡的优秀传统文化有了更深的理解,心中的自豪感油然而生。”高二(13)班朱冰冰认为,之前她对中国古建筑的了解,多停留在书本上,这次是亲身体验。她在活动中想象先民们的创造与匠心,因此产生了无限的敬仰之情。

研学活动丰富多彩,把学校教育和校外教育进行创新衔接。深受同学们喜欢的还有竹竿舞,持竿的同学可以有坐、蹲、站三种姿势,在轻快的节奏和有规律的碰击声里,跳舞的同学轻盈跃起,踢踏有序,在竹竿分合的瞬间,敏捷地进退跳跃,动作自然潇洒,现场气氛十分活跃。

漳浦一中办公室主任吴金碧介绍,为深化基础教育课程改革,推进素质教育实施,引导学生感受自然之趣,领悟传统之美,提高团队互助意识,培养综合实践能力,促进学生全面发展。此次研学活动还开展了防溺水、消防、食品卫生等安全教育,旨在培养学生安全意识;开展光盘不挑食行动,旨在培养用餐礼仪和节约粮食意识;进行内务整理指导,旨在培养学生养成良好生活习惯,提高生活自理能力。“通过研学活动,让孩子们感受‘土楼非遗’的厚重,感受闽南文化的魅力,真正做到研有所思,学有所获。”

M 家长圈

热线电话:2528110

挫折教育不应只挫折不引导

人为制造挫折让娃很苦恼　本报记者　严洁　绘

“不经历风雨,怎么见彩虹,没有人能随随便便成功。”正如歌词中唱的那样,在一些父母眼中,总感觉现在的孩子缺少挫折、不能吃苦,因此需要给孩子人为制造些许挫折,他们受的打击多了,自然就能够变得坚强。然而事实真是如此吗?人为制造挫折对于孩子的成长真的有帮助吗?近日,一家长来电表示迷惘。

观点一　适当的挫折教育有利孩子成长

临近元旦,王望同学却开心不起来,甚至是挫败感满满,因为每次假期,在作业的基础上父亲总给他布置一些超纲作业。“题目不仅超纲,连题目我都看得费劲。”看着试卷上晦涩难懂的数学题,王望同学表示自己根本不知道从何解起。

而除了数学之外,物理、化学、生物这三科也是超纲题频出,英语则是拿出了往年的高考卷子,父亲给他的理由是:“因为你总是容易满足,给你布置超纲的题目,就是希望你能够挑战一些难题,认识到自己学习的不足。”

“跟我比投篮,你怎么又输了?”“你这速度连我这个老头子都过不了,还怎么跟别人打。”在每次“虐”完儿子后,陈胜利先生只会说一句你还要努力,没有任何的鼓励。“每次想到被老爸打爆的经历,慢慢觉得篮球也不是那么有趣了。”小陈同学明显有些委屈。

“我看得出来孩子的骄傲,不给他来点挫折,他就会懈怠,到时候就算是想在篮球这条路上走远,恐怕也没什么机会了。”对于自己的挫折教育,陈胜利先生还是有自己的一套说法的。

观点二　挫折教育不应只挫折不引导

记者了解到,还有些家长在给孩子制造挫折之后,却没有考虑后续的教育问题,没有教孩子如何面对和处理挫折。

相比于只让孩子感受挫折,林如女士更崇尚挫折加奖励这种做法,“比如钢琴考级,参加比赛,孩子不一定都能顺利,但是在这些小挫折之后,孩子进步了,我们就适当地给予孩子一些奖励,再让孩子把自己遇到这些小挫折所体会到的亲身经历写出来,这对于孩子的成长也是有所帮助的。”林如女士告诉记者。

林如女士觉得,只对孩子施以“挫折”,之后放任不管,不加以“教育”,这样的挫折教育,无论出发点再好,规划得再巧妙,都是错误的挫折教育。除了平时做家务以外,孩子考试没考好,遇到些小挫折的时候,林如女士也是在孩子总结完自己的失误后,再对孩子进行教育。“鼓励孩子勇敢面对挫折,接受挑战,帮助孩子总结挫折带来的经验教训,下次争取进步,这才是家长们应当做的。”林如女士告诉记者。

老师　家长应陪伴帮助孩子直面挫折

在孩子成长道路上人为地增加些挫折,可取吗?

对此,漳州市新桥中心小学的黄七妹老师觉得,在孩子的成长道路上人为地增加挫折并不可取。父母会人为地给孩子制造挫折的原因,就是他们觉得孩子遇到的挫折不够,所以需要人为再制造一些出来,以达到让孩子“磨炼”的目的,然而实际上孩子的世界根本不缺少挫折。

“如果家长要对孩子进行挫折教育,更应该从生活中关心孩子,细致入微地了解孩子日常学习生活的方方面面,帮助孩子正确面对挫折,引导孩子想办法解决生活中的困难。而并非给孩子在生活中使绊子。那些人为制造的挫折一旦控制不当,结果不仅达不到‘磨炼’的目的,还可能会打击孩子自信心,让孩子对自己的能力产生怀疑,变得自卑,也会越来越不开心。”黄七妹告诉记者。

真正对抗挫折,不是经历得多与少的问题,关键在于怎样去解释“挫折”,有多年幼儿教育管理经验的易夏强老师对此有着自己的看法,他将家长的做法归纳为三步。“首先,家长要懂得陪伴,接纳失败的情绪,陪孩子一同面对挫折;不要否定孩子因为挫折而产生的情绪,也不要帮助孩子去找借口,更应该肯定现在这个情绪,引导孩子如何做正确的情绪表达,陪着孩子一同感受挫折带来的情绪,直面挫折。其次,当孩子情绪舒缓后,家长需要耐心地通过导向性的问题,引导孩子寻找失败的原因,并找寻过程中孩子的闪光点,和孩子一起总结经验教训。最后,跟孩子一同商讨下一步应当怎么做,适当给孩子一些建议和方法,并培养孩子面对挫折的正确情绪表达及处理挫折的方法。”其实,可怕的不是挫折,而是不去直面挫折,陪伴和认同才是面对挫折的最佳利器。

⊙本报记者　刘健宁