

高考临近 家长比考生紧张

专家:摆正心态 让孩子轻松上阵

清明小假期一过，距离高考也就仅剩下2个月的时间。学校里，考生们紧张有序地备战高考，学校外，很多备战高考的家长却慌了阵脚。高考倒计时阶段考生和家长该怎样做？怎样才能从容应对即将到来的高考呢？

家长患上“高考综合征”

受2014年闰九月的影响，导致的结果就是今年的新学期比往年少了约半个月。对于本届高考生讲，最直接的结果就是少了半个月的在校学习时间，所以今年考生学习任务比往年要重许多。虽然在校复习时间少了一些，但记者采访得知，大部分考生都能摆正心态，在高考倒计时阶段从容应考。

“虽然今年假期长了，让我们比以往的高考生少了些在校学习的时间，但是我们这届都是这样，都是在同一战线上的，所以没有什么好慌的。”枣庄十六中学高三考生小郝说：“虽然假期导致我们在校学习时间短了，但是在放假前，老师已经反复叮嘱过我们在假期里制定复习计划，按时作息。毕竟考试是关系自己今后命运的事情，所以寒假里，我和几个同学互相结伴去图书馆学习，既能相互监督，又能彼此帮助，并没有因为是假期而对学业有丝毫的放松。”

高考被绝大多数人视为人生的第一个转折点，也是

人生重大的考验之一，部分人的命运或许就因这次考试而发生改变，故而很多家长对高考的重视程度高于考生。在不少接受采访的家长中，都存在这样一个问题：家长们重视2个月后的高考，过度紧张，甚至患上了“高考综合征”，吃饭、睡觉甚至是上班都在想着孩子高考的问题，唯恐因为后勤工作不完善而影响孩子的发挥。

家信朝阳花园的市民康先生的女儿小萱便是今年的高考生，小萱的学习成绩在班级处于中等，如果发挥好可能考上二本，发挥不好则很有可能与二本无缘。面对这种情况，康先生非常焦虑，虽然知道这个时候不能给孩子施加压力，但每次只要看见女儿休息或者没有认真学习，康先生便忍不住对小萱发火。“有几次萱萱因为看电视还挨打了，可是打她我心里也不好受，我实在是着急啊，生怕她高考考不好耽误了她的一生。看着萱萱哭，我是又心疼又着急。”康先生说。



专家:留些空间给孩子

针对采访中家长过于紧张的问题，记者咨询了心理学专家李先生，据他介绍，“高考固然重要，但是人们往往过分夸大高考的作用以及它能带来的影响。而且，高三的学生大多都是18岁，已经成年了，他们有自己的想法，也完全有能力做出对自己未来负责的事情。面对高考，家长应该多留一些空间给孩子，尽量少干涉他们。让他们自己对未来做决定，为自己的高考负责，为自己的人生负责。”

“的确，临近高考很多备战高考的学生感到竞争激烈，压力大，有些人会感到不知所措。但是有科学研究表明，保持适度的心理压力有利于复习备考。压力过大，会造成紧张的心情，没有压力，也不利于学习的提高。所以，高三学生应当认识到，高考临近积极备考犹如赛前最后的冲刺训练，变压力为动力。”李先生说，

“对于家长，我建议要先摆正自己的心态，不要让自己过度紧张，顺带着将这种紧张传染给学生。更不要事事过问、事事干预，这样看似在关心孩子，往往会起到反作用。在高考前的最后阶段，家长只要负责照顾好孩子的起居和饮食就足够了，确保孩子的营养能跟上，尽量不生病感冒就可以，给孩子一个轻松的环境，让孩子轻松上阵。”

同时，教育专家也表示，高三备考最重要的是最后阶段，考生们最主要的就是自信，不要妄自菲薄怀疑自己，相信自己已经做好了迎接挑战的准备。最后的复习阶段不只是拼成绩了，更是拼心态、拼毅力，所以考生们要把眼光放长远，只要不是高考，任何考试都是让人查缺补漏的，所以不要害怕暂时的落后，一定要相信自己，最后会有意外收获的。

(记者 刘一单)

英国留学增加签证类雅思考试

大陆12个考点 山东1个

数据显示，目前在英国留学的中国学生已经达到了13万，其中约有95000名学生在英国接受高等教育。去年，有58810名中国籍留学生在英国开始了本科阶段的学习，比来自非英国的欧盟国家的新生人数总和还多。从4月6日开始，英国对外留学生新签证政策正式实施。英国的这项签证新政，影响的正是这些人。

对于准备赴英的留学生来说，最大的变动就在于雅思考试。这项新的留学签证政策多出一种签证类雅思考试，虽然和

普通雅思考试相比，从考试内容、形式、难度等级等方面完全相同，但是这类考试中国大陆地区只有12个考场，考位紧缺，一旦报不上名，就去不成英国。

根据新的留学签证，准备赴英国留学的学生如果在4月6号之后参加雅思考试，必须参加IELTSforUKVI，中国称之为签证类雅思考试，英国方面将不承认其他语言成绩，包括普通雅思成绩。目前，在4月6号之前，已经考出符合入学要求的普通雅思考试成绩仍然有效。

那么，这个新出的签证类雅

思考试与普通雅思考试有什么区别呢？首先，签证类雅思考点安全监控技术和级别更高。其次，考点在中国大陆地区目前只提供12处考点，其中，山东只有一个，就是位于济南的山东大学（洪家楼校区）考点。第三，考试费用更高，普通雅思考试一次1450元，签证类雅思考试一次2000元。

新政策的紧缩不仅体现在对雅思考试的要求上，对时限也有更严格限制。以往学生只要考出符合硕士入学要求，即不需要读语言的雅思成绩，就可

以直接拿到所需学制再加半年的签证。

新政之后，这类学生只能先拿到一个30天的临时签证，要求留学生到达英国的10天之内办理生物识别卡来延长签证，如果超过10天，签证就作废。

另外，原本英国对留学生提供的免费医疗服务是赴英留学生津津乐道的事，一分钱医疗费都不用交可以享受全额免费医疗。而现在免费医疗虽照样可享受，但留学生需要交150磅的医疗保险费。

“地坛”之欲

● 牛山水

人大附中初二年级

一条古老的围墙，一座庄严的祭坛，一个寂寞的古园。雨里风里雾里，宇宙的万物运行没在这里留下多少痕迹，却只看见一个轮椅上的身影，发端也微弱了。

十五年，就在书页的轻颤中踱过，仿佛真实的化影。我清晰地看到，生活的严酷，命运的无情，在他眼中映下的深深绝望。我依稀记得，曾经，自己也曾在世间的不公前动摇，为何所有美好都需要邪恶的映衬？

轻描淡写地说，便只是“欲”一字。没有与人攀比的欲，怎会有失败的挫伤？又怎会在意凡事成与不成？没有想“赢得生前身身后名”的欲，怎会迷失在世事的荒野？自古来，无数哲人在不甘中终醒悟了：“弃欲”。

但正像小孩会毫不犹豫地接过一大把糖，而不肯接受家规的束缚，人的欲望是与生俱来的，如同一颗“嘀嗒”作响的定时炸弹，潜藏在广为人称颂的“美好人性”的沃土中，一个诱惑的火花，一声巨响，便只余下无尽的忏悔了。

殊不想，人性中“贪欲”这一道可怕的裂缝，正是我们之所以悠悠哉站在的原因。几万年前，没有对食物火热的欲望改变我们，恐怕如今就难逃被锁在牢笼里，任凭外“人”指画的命运了，几百年前，若是没有对科技的欲望，如今的黑夜，可能只有蜡烛微微的荧光了。

终了，人性本该如此，又如何呢？不能扼杀欲望，不能掌控命运，便只能改变态度。没有“忍受”，没有“承受”，理所当然地享受世间的酸甜苦辣。我们还能绝望地伫立在迷茫的世间，已然是最大的奇迹。

成了班级交流平台也带来无尽烦恼

家长微信群该不该立个“规矩”？

没被表扬就等于批评

“我最怕老师在微信群里表扬同学。”一个二年级孩子的爸爸说。每次做完小测验，老师都会发微信，说今天有几个小朋友得了满分，后面列出姓名。“没被表扬的就感觉被批评了一样。”



挑动“群众斗群众”

最近某校发生了一场群殴事件，有老师在微信群里向家长解释：这件事跟学校没有关系，主要是某某同学引起的。结果家长们看到微信后一起去找某某同学理论，反而让事件的后续处理越来越复杂。

无形的攀比压力大

“学校经常组织一些活动，老师总会在群里问：哪个家长能帮忙买道具？哪个家长能帮忙租衣服？谁能帮忙买教辅材料？每次都会有家长积极承担，有的家长甚至自己掏腰包。”晶晶妈说，但晶晶的爸爸不幸去世了，妈妈一人压力很大，每次看到这样的微信，妈妈心里总是很

忐忑：“自己从来帮不上老师的忙，孩子会不会在班里受委屈？”

被孩子“禁止入内”

张女士最近才知道原来孩子班里还有家长微信群，起因是一个家长问她为什么不通过别人的好友申请。

回家问了孩子才知道，上了高三老师就建了一个家长微信群，但孩子没告诉她，只是用她的手机号码注册微信号，加入该群，但微信密码只有孩子知道。

被孩子封锁在家长圈外，张女士虽然心里有点含糊，但听到其他家长说了几次微信群里的烦心事，她倒觉得不进也罢。

如何规范学校的家长微信群才能趋利避害？也许学校真该为家长微信群定点儿规矩。