

# 初中生替妈妈做心理咨询

## 专家建议 家长别把情绪带回家

本报讯(记者 安京京)在心理咨询室里,妈妈带着孩子来咨询是很常见的事儿,可前两天,东直门中学心理咨询室却迎来一位特殊的“客人”,他不是给自己咨询心理问题,而是替妈妈咨询。

当听到这位个子不高

的初中男生提出的问题,咨询室老师陈萱也被逗乐了:这样的孩子真不多见!原来,刘晓然(化名)的妈妈脾气不太好,如果在单位遇到什么烦心事,回家也耷拉着脸,动不动就发火。晓然在遭受几次“池鱼之殃”后,终于忍不住向老师求助:妈妈这

样是不是有什么心理问题?

陈萱说,在咨询过程中可以发现,家庭矛盾是导致很多学生心理有障碍的重要原因。有的孩子因父母情绪不好,不愿与他们沟通,有什么心里话宁可说给心理老师听。家长常抱怨:“这孩子怎么和我一点也不亲

呢?”这些父母普遍认为,自己情绪好不好无关紧要,只要都对孩子一如既往就行了。事实上并非如此,如果父母总是处于沮丧或愤怒的情绪中,孩子也会受影响。长久下去,不但不利于身心健康,也会影响学习。

家长要意识到,孩子与

单位的事毫无关系,迁怒于孩子是不对的。不要把情绪带回家,在进家门前就把不好的情绪消化掉。可以深吸一口气,告诉自己:现在是下班时间,要和家人愉快地度过;或者在下班前看一些小笑话,调解心情,确保孩子看到的是笑容。

## 预习也要多动笔

本报讯(记者 安京京)现在,初三生的新课还没学完,预习仍是不可或缺的一步,但不少初三生没有掌握预习的正确方法,有关专家建议,学生预习不是简单地翻翻书,多动笔也很重要。

记者从一些初中校获悉,有的学生预习时只是把新内容快速地浏览一遍;有的学生甚至只看看各章节的标题。知春里中学的王雨说:“我觉得提前预习没多大意义,老师上课也会讲。有空我就看看,没空就算了。”据了解,不少初三生都有这种错误的想法。

可事实上,预习是学习的一个重要环节。通过预习,可以对将要学习的内容有初步了解,从而有重点、有目的地听课,尤其是自学时没明

白的知识,更要注意老师课上所讲的,学会正确思维方法。

清华附中语文老师张彪说,学生预习时,也要养成多动笔的习惯。对课文中的关键知识点、知识结构可圈可点,也可作些笔记,这不但能加深印象,而且能为以后的学习积累资料,提高学习效率。预习过程中,如果遇到不懂的知识,要及时做标记,第二天听讲时要格外重视这部分内容;也可以试着做做课后的习题,慢慢提高自己的自学能力。

预习时间和科目可根据当天的学习情况灵活安排,基础薄弱的学科更要坚持课前预习。这样,在听课时就能做到有的放矢,争取学习主动了。



面点选修课

10月23日,北理工附中的学生在老师的指导下制作面点。

本报记者 安京京 摄

# 北京五中 96%学生能上重点大学

本报记者 彭丹

在东城区细管胡同,坐落着一所京城名校——北京市第五中学,学校有北京高考数学“梦之队”,多年数学学科保持东城区文、理科第一名。高考升学率多年保持100%,其中96%以上的学生考上重点大学,每年考上清华、北大的有30至50人。

走进校园,一面独具特色的涂鸦墙出现在记者眼前,一只可爱的卡通兔子抱着一个小孩,一条抽象龙的造型……今年暑假,学生们利用课余时间,精心创作,将墙面分成十几个版面,每个班级拥有一块“领地”,学生们在这里充分发挥自己的创作激情,自拟主题,表现班级文化亮点,使“涂鸦墙”成为五中一道亮丽的风景。

正如学校校长尚金华在涂鸦墙卷首语中所说:“涂鸦是一种创造性活动,它能够展现才华、彰显个性;涂鸦也

是一种缓解压力,解开心结,消除烦躁情绪的良好方式。”在这面墙上,我们看到了五中坚持学生全面发展和个性发展相结合的办学理念。

### 数学“梦之队” 7年全区第一

2009年高考中,五中全校考生理科数学平均130分,文科平均132分,理科实验班数学单科140分以上的学生占6成,文科班钟昊燕获数学满分,文、理科数学平均分均获东城区第一名。从2001年至2009年的9年间,学校高考文、理数学单科成绩有7年双双名列东城区第一,以强劲的实力被誉为“高考数学梦之队”。

五中数学教研组长李欣说,数学组虽然历经新老交替,但浓厚的研究氛围、资源共享的和谐氛围,特别是对新老教师“传帮带”的传统,都被“原汁原味”地继承下来。

据了解,五中的理科实验班在全区乃至全市都是“榜上有名”,实验班安排分层教学,每周2节课80分

钟,聘请专家级名师,为学习成绩非常优秀的学生进行专门的竞赛指导。着力打造尖子生的同时,学校更注重培养普通学生。从近年学生的“入口”(即中考)和“出口”(即高考)成绩在全区排名来看,五中的“再加工”能力很强。

### 最大的财富在课堂

学校每节课都很精彩,老师们各个“身怀绝技”,有的学识渊博,侃侃道来;有的幽默风趣,语言诙谐;有的如慈母严父,循循善诱。课堂质量的保证是由学校强大的师资力量决定的。尚金华介绍,学校非常重视教师队伍的建设,“土生土长”的特级教师多达十几位。学校要求教师“1年入门,3年达标,6年优秀,9年要形成个人风格”。近年来,学校又陆续培养出一批新的优秀教师,目前全校120名一线教师中,有三分之一都是市区级以上骨干教师,数量在全区名列前茅。

新课改后,北京五中做了很多积极探索,借助北京市高中虚拟课堂平台,进行

了成功的网上教学尝试,将课堂搬上了互联网。学校历史高级教师张斌平牵头研发了高中课改历史选修课的模块,语文学科年轻教师王屏萍也进行了虚拟课堂尝试。学生网上学习的同时,还可在现实课堂中与老师进行面对面交流,学生自主学习的热情通过虚拟教室被激发出来,学习收获远远超过原来的教学课堂。

### 小小科学家的成长摇篮

学校每年都有学生获得数学、生物、化学等奥林匹克竞赛全国奖项。“北京青少年科技创新市长奖”由市长亲自为学生签发获奖证书,全市每年仅5名学生获得,是北京市中小学生科技教育的最高奖项。其中,2005年、2007年、2008年五中学生张博钦、刘畅、钱君岩分别获得第三届、第五届、第六届“北京青少年科技创新市长奖”。从2000年开始,学校每年都有学生获得全国青少年科技创新大赛的一、二等奖。2003年、2006年、2007年共有7位同学在“明天小小科学家”

评选活动中获奖。北京五中成了“小小科学家”的培养摇篮,众多小科学家们从这里走出。

取得这样的成绩,和学校在科技创新方面下的功夫是分不开的。负责科技活动的李晨主任表示,学校有浓厚的科技教学氛围,并将科技教育和研究性学习课程结合起来,每年都组织学生参加市科协组织的各类讲座,定期安排学生参观科技馆,保证每个在校生都能听两至三次院士讲座,并将科技教育活动记入学生综合素质总分。

不仅如此,学校更重视学生的全面发展,从文化课成绩到艺术修养,为学生提供了广阔的平台。尚金华说,学校的空间是有限的,但为学生提供的发展平台是无限的。

近年来,五中的录取分数线都在500分以上,去年普通班的录取线为527分。此外,学校还招收体育特长生和艺术特长生。体育特长生招生项目为篮球、田径和乒乓球,艺术特长生招生项目为声乐。

### 北师大二附中

#### “学长进校园” 开展交流活动

本报讯(实习记者 徐凡)记者从北京师范大学第二附属中学获悉,学校日前开展了“学长进校园”系列交流座谈活动。

据了解,该校学生指导中心邀请前三届毕业生,现在中国人民大学、北京大学医学部、北京师范大学、北京航空航天大学、北京邮电大学等就读的多位校友就志愿填报、就业现状、备考复习方法等话题向学弟学妹们作了介绍。

### 景山学校

#### 举办科学节

本报讯(实习记者 徐凡)记者从北京景山学校获悉,该校以“发现梦想”为主题的第23届科学节开幕。开幕式后,中国资源和地理所研究院研究员孙惠南为同学们带来了“百慕大三角之谜”的精彩讲座,引起了热烈反响。

据了解,景山学校一向重视在学生中进行科普教育,提高学生的科学素养。通过科学节,学校涌现出一大批有科技发明和创新潜力的学生,他们的作品在全国各级比赛中获奖。本届科学节设计了“头脑风暴”、“人性化校园设计——我为母校献礼”等项目,将进一步激发学生走进科学、体验科学的兴趣。

### 北京二中

#### 舞蹈团受表彰

本报讯(实习记者 徐凡)记者从北京市第二中学获悉,学校金帆舞蹈团在国庆60周年天安门广场联欢晚会的工作及表演中的突出表现,受到了东城区委、区教委的好评。

二中金帆舞蹈团还应邀参加了东城区教委在青蓝大厦举行的“东城区教育系统国庆活动答谢会”,并获得荣誉证书。

### 校园信息



### 示范校巡礼

北京五中