

# 科学缓解压力 积极迎战高考

## ——本刊约请我市教师为考生支招

### 高考前家长别和孩子说得太多 有些话可能会刺痛孩子的心

高考临考前夕，家长对孩子的关心有时会适得其反，可能会刺痛孩子的心。这里有一些高考前家长千万不要和孩子说的话，敬请家长留意。

(1)“爸爸妈妈等你成功归来！”

这是家长想给孩子营造一个有力支持的表现。其实，孩子都想考出好成绩，可高考是一种能力考试，家长不切实际地乱嘱咐，反倒让孩子更没有底气。

(2)“千万别因马虎丢分，那就不值得了，会答的题一定要多拿分。”

高考前老师已经反复叮嘱了，这时家长就不要再多说什么了。

任何一个考生都不愿意因马虎丢分。所以，家长这样的嘱咐会适得其反，过多的叮嘱会让考生心烦。

(3)“高考这几天，你一定要挺住，考试结束后，你就可以解放了。”

孩子听到这话，就会觉得自己是家长的负担，好像爸爸妈妈这么辛苦是自己造成的。如果碰到那些倔强、任性的孩子，可能会顶撞家长，以至于伤害双方感情，直接影响到孩子考试的情绪。严重的，甚至可能会导致孩子憎恨考试。

(4)“别有压力，咱考哪算哪，就是考不好，咱还可以复读呢。”

很多家长希望用这样的话来给孩子减压，帮他们宽心。其实，大部分考生对这句话非常反感，他们觉得还没有考就说这话，说明家长对自己不信任。

(5)“成败在此一举了！”

有些家长喜欢给孩子定目标，而且往往把高考看得过于重要，过分强调高考在人生中的作用，认为孩子如果考不上或者考不到一个好的高校，会直接影响到今后的前途。这样，反而让孩子觉得反感和有压力。

(6)“爸爸妈妈这么辛苦都是为了你，你一定要争气，要有出息。”

现在的家长为孩子付出很多，他们也希望能得到孩子的回报。很多家长都认为，在孩子没有成家之前，孩子学习优秀、自觉、求上进就是对父母悉心栽培最好的回报。而很多家长也一厢情愿地把孩子能否考上大学、能否考上好大学与孩子未来的命运挂钩。

·大竹县文星中学 秦祝兰 张三华·

### 保持正常作息

考前保证充足睡眠，养精蓄锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战，以牺牲睡眠时间去进行题海战术往往得不偿失，因为题目浩如烟海，你再做多少也做不完。睡眠不足，大脑就会长期处于半休眠状态，思维就会处于抑制状态，结果复习效率，遇到考试就发呆。当然，也不能走另一极端，认为考前要放松，因此就停止复习，疯狂玩耍，这往往也会适得其反。心理学家认为，人们如长期处于紧张的工作学习中，大脑中枢会相应建立起紧张思维运作模式，使人能适应紧张的工作学习。如果突然停下无事可干，原来的生物钟就会打乱，心理模式就无从无所适从，考生会产生失落、不安和心慌等不适的心理现象，所以考生在考前按正常作息时间最好。

·达县中学 / 柏亮

### 想方设法努力减压

临考前可以降低心理预期目标，不要老想着一定要考上大学，甚至考上名牌大学。

要知道，考大学只是人生中的一个阶段而不是全部。因此，只要以平常心对待考试，同时充分发挥了自己的水平，就是最大的胜利。以良好的心态对待复习与考试，对进入最佳状态关系很大。把复习与考试看成一种挑战，会激发自己很快进入状态；把复习与考试看成一种锻炼，就会以平和的心态投入；把复习与考试看成一次机会，会以积极的心态迎接。

·达州新世纪学校 / 张修富

## 膳食营养要均衡 不可滥用保健品

### 专家对考生膳食营养的建议

备考阶段，考生家长一定要搞好考生的饮食卫生，不要给考生吃剩下的饭菜。不要给考生吃太多的生冷食品，以免考生出现肠胃不适、腹泻等病症，影响考生的备考状态。在饮食选择上应本着高糖、高蛋白、低脂肪的原则，并保证营养素的科学摄入。可以熬些绿豆糖水、银耳莲子羹等既美味可口、又营养丰富、清凉祛暑的食物。另外要多吃豆、奶制品，有色蔬菜、新鲜水果等富含维生素C的食品，增强自身的免疫力。维

生素C不仅可以帮考生增强免疫力，还有助于考生提高记忆力、分析力。

### 不要滥用保健品

考生在备考期间多吃一些清淡、易消化的食物，同时尽量少服用那些所谓的营养滋补品、保健品。考生和家长不要期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”，如果考生不吸收，不适应的话，还会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症，与家长的意图适得其反。如果确需服用，要注意一个度的问题，不要滥用，要适可而止。

·本报记者 王万礼·

考生在复习和冲刺阶段，身体消耗较大，家长一定要注意科学安排考生膳食。对此，市妇幼保健院儿童保健科主任吕高峰特提出如下建议：

### 合理安排考生饮食

食物多样，谷类为主；多吃水果、蔬菜和薯类食物；适量地吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；常吃奶、豆类制品；多吃清淡少盐的食物；再就是吃清洁卫生、不腐烂的食物。

### 搞好考生饮食卫生

渠县土溪镇第二中心学校 加强考生心理疏导

本报讯 近日，渠县土溪镇第二中心学校针对九年级学生面临日益逼近的中考，承受的心理压力越来越大，难免会出现对自己学习上信心不足、对前途担心等心理问题，通过多种形式进行疏导。学校先后举行了心理知识讲座，主办了专题《心理健康黑板报》，此举有利于消除毕业生的压力，促进学生身心健康。

周长永

### 开江讲治中学 积极备战中考高考

本报讯 近日，开江讲治中学召开高三初三三年级教学质量研讨会。会上，教师们畅所欲言，认为对偏科学生要进行个别辅导，鼓舞信心不足的学生备战中考，对不同

层次的学生采取有目的、有计划的学情跟踪等，及时了解学生的学习动态，积极为高考中考取得优异成绩献计献策。

(李洪辉 郑玉兰)

# “大部分花都是被浇死的”

## ——来自早教市场的调查

当前，不管是在北京、上海、广州等一线城市，还是在一些二三线城市，早教市场都异常火爆，市场份额已经达到千亿元规模。一位知情者透露了早教市场“圈钱”的内幕，即从早些年婴幼儿双语教育、珠心算、强化记忆等，到近两年的“不能让孩子输在起跑线上”、“早教银行论”、“皮纹测试”、“捕捉婴幼儿敏感期”等理念，都从来没有离开过西方实验室。现在的早教培训机构用那些零散的没有被科学论证的舶来数据，让大量望子成龙心切的年轻父母动辄几千上万地花大钱。

### “起跑线”不可乱划

据报道，这学期深圳不少幼儿园的学费涨幅都在400元到1000元不等。在深圳的各大论坛上，家长们“哀嚎”一片：有的家长“晒”出学费单，直呼培养一名小朋友上幼儿园比超大学四年本科学费。幼儿园学费涨声四起，家长们愤慨之余，恐怕还得百般无奈、甚或争抢着把孩子往“天价幼儿园”送。毕竟谁也不想让自己的孩子“输在人生起跑线上”。对于“望子成龙”心切的家长而言，在无可选择下，如果孩子享受到优质教育，学费涨到让人“伤心透”大致也能忍受。然而悲催的是，付出昂贵的学费并不能获得对等的服务质量——就深圳来说，当地的学前教育不仅呈现出普遍高收费现象，而且还呈现出教育理念混乱、课程设置随意、师资水平参差不齐、教学质量无保障等不堪现状，由此而导致学前教育“保姆化”、“表演化”的趋势愈显严重。

## 幼儿园学费比超大学

### 家长直喊遭不住

这种情形下的“天价幼儿园”，不啻于一个巨大的“火坑”。或可说，人世间最大的无奈与悲哀莫过于：分明知道前面是“火坑”，却要硬着头皮往里跳。这，大致就是当下中国幼儿教育状况的真实图景。当然，学前教育所存在的质量问题，在公、私幼儿园两者间，到底谁表现得更明显一些，尚难下定论。但可以肯定地说，至少在收费“毫不手软”上，两者难分伯仲。比如，仅就学费和培训班费两项支出，三年来，深圳民办幼儿园要5.5万元左右，而机关幼儿园也要近4万元。可见，公、私幼儿园合围下，家长还能有多少退路可选择呢？幼儿园的收费之所以连年居高不下且水涨船高，主要还是当前整个学前教育资源特别是优质教育资源供给严重不足，以及分配不均衡，难以满足人们日益增长的对优质教

育资源的需求。这种供求关系下，给幼儿园带来了巨大的利益博弈空间。加之近年来物价、教师待遇上涨等因素，使得幼儿园的经营成本增加。为了追逐利润最大化，幼儿园只能高收费。

另一方面，幼儿园高收费也与政府部门过度依赖市场，充当“甩手掌柜”不无关系。各地政府由于无力或不愿承担幼儿教育成本，于是放手让民间资本介入，在收费上大开“绿灯”，默许高收费。学前教育是关乎国计民生的重大问题，政府部门理应在其中起主导作用。让幼儿园学费回归理性和公益的正轨，这是政府不可推卸的责任。正如有人所说，教育不是普通的商品，如果钱的作用在教育中被无限放大，实质上是对教育的一种不尊重。因此，政府在加大财政投入、增加优质幼儿教育资源供给的同时，还必须肩负起“守夜人”的使命。

·苗蛮·

心地栽培，所有的苗都死光了，而您从来不曾好好管理，反而长得那么好呢？”庄子笑着答道：“您错了，其实我也是在用心管理的，只不过与您的方法不同罢了。”“那您用的是什么方法呢？”惠子更加奇怪了。“自然之法呀！您没见我到时候要去地里转转吗？我是去看看葫芦苗在地里是不是快乐，如果它们都很快乐，我当然就不用去管它们。而您却不管它们的感受，拼命地施肥，哪有不死之理啊？”

无独有偶，平素喜欢花花草草的我，刚开始在家种花，大都被我养死。后来，我去请教专门种花的师傅，他说：“大部分花都是被浇死的，花要干透浇透，要知道花的习性。”我恍然大悟。种葫芦养花是如此，培养孩子又何尝不是如此呢？

### 谁来监管早教培训机构

网友孙维国：有需求就有市场。早教市场的火爆也折射了家长的焦虑和功利。因为从小学到初中到高中乃至到大学，我们的教育评价体系僵化而单一，分数至上是衡量一个学生的核心标准。没有分数上不了好小学、好初中、好高中、好大学，与此对应的逻辑是，上不了好大学就难以找到一份好工作(拼爹除外)，找不到一份好工作对生活甚至一生都会产生影响。这就是现实，是谁也无法否认的现实，正是在这样的现实倒逼下，家长才有了“望子成龙”、“望女成凤”的焦虑和“不让孩子输在起跑线上”的功利。可以说，正是“分数至上”才催生了早教市场的火爆，加之缺失有效监管和制度约束，导致早教市场乱象丛生。

网友王军荣：不让孩子输在起跑线上，这是家长的心态，也不能说没有道理。诚然，家长也知道孩子的天性是玩，但让孩子接受“早教”，其实也没有可指责的，从科学的角度看，早教也是有科学依据的。问题的症结其实不在于早教，而在于“伪早教”。现在的早教市场良莠难辨，不少早教机构赚的是“眼球经济”，能够用什么吸引家长？恐怕就是些“伪科学”，借助的就是外国的理论，说得越玄乎，越能够吸引住家长。“伪早教”之下，孩子还能健康成长吗？

别一味指责家长的浮躁心理，早教没有原罪，有罪的是片儿乱象，是“伪早教”，别让家长既花了钱，又不能让孩子健康成长。这需要监管部门出手，要知道早教乱象已经是根深蒂固了。不能再拖延了。

·高路 本报记者 桂爽·

## 警惕功利兴趣班扼杀童趣

·杨红兵·

刚给小孩在幼儿园报了舞蹈班，却看到媒体报道称幼儿园不允许开办实验班、兴趣班等。近日，家长冯女士向市教育局相关部门致电质疑，市教育局相关人士明确表示，幼儿园不允许收费办兴趣班等，家长可向教育部门投诉。

一边是国家对幼儿园收费办兴趣班下禁令，一边又是幼儿园大张旗鼓地违规办兴趣班。问题的症结既有方园经济利益的驱动，又有家长功利心的助推。

值得追问的是：家长和园方一拍即合的兴趣班真的是孩子们的兴趣吗？众所周知，兴趣班就是随意性而办的，为了促进孩子的某个方面智力、情感、品质而设的，通过该组织来尊重、呵护、推动孩子的童趣发展。童趣、童真是一个人一生的重要财富，一个美好、快乐、自由的童年让人一辈子受益，学校和园方应该充分尊重和保护好孩子的童真、童趣，千万不能联手扼杀他们的童趣。

然而在“不能输在起跑线”的功利观侵袭下，家长们绷紧功利弦，丝毫不敢怠慢，这条起跑线不断地被前移，从重点高中前移到重点初中，再从重点初中调整到重点小学，现在从小学移至幼儿园甚至胎教。尽管家长知道孩子的童年时光越来越少，书包越来越沉，童趣的色彩越来越黯淡，但是没有哪个家长敢放养孩子，任其撒欢玩耍。

幼儿时期是孩子兴趣发展的起始期，更是智力开发的关键期，要充分尊重孩子身心发展规律，将其呵护好，而不是拔苗助长；要给孩子童性发展的足够时空，而不是囿于教材、曲子、舞蹈；要蹲下身子与孩子平等交流，而不是填鸭式的跟风赶兴趣班。可是当兴趣功利绑架，承载某些特殊色彩的使命时，在现在学不好、将来人生可能输的语境下，兴趣成了追逐功利的道具，孩子原本的纯真、童趣就渐渐被消减。

说实话，现在幼儿园的五花八门的兴趣班，并非真正从尊重孩子的兴趣出发，而是父母、学校强加于儿童的功利兴趣。商家利用父母的功利心，打着兴趣班的旗号，赚得钵满盆盈，而父母虽然心疼自己的血汗钱，但为了不让孩子输在起跑线，他们心甘情愿地掏腰包，牺牲的是孩子的童真、童趣，过早地将思维固化甚至僵化。

尽管教育部门三申五令下禁令，然而园方的收费兴趣班还是我行我素地办着，这不只是教育法令执行力不够，群众的诉求渠道不畅通，还有教育功利土壤的根治，人才观、用人观的建构。功利兴趣班不停，孩子的童趣就无法被尊重、被呵护。