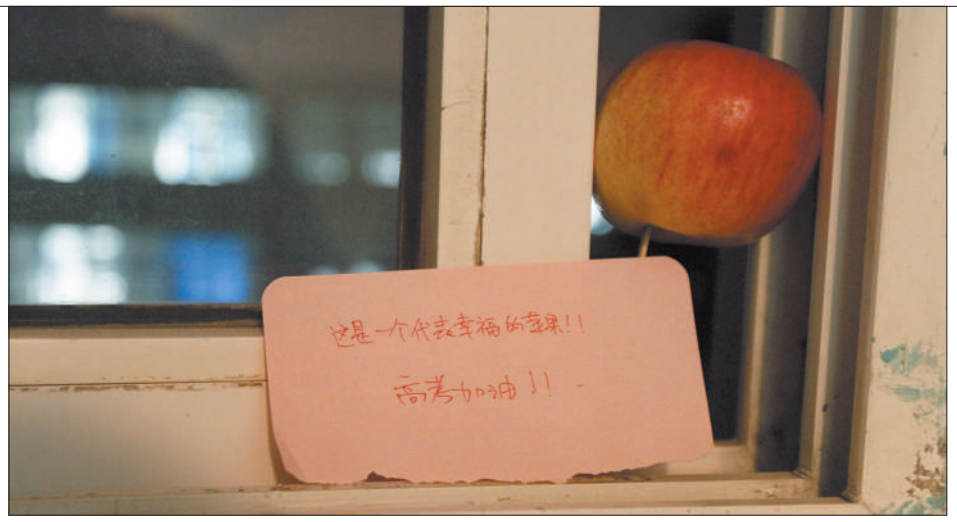
（上接D10版）



高考前学生更期待家人的尊重和关心。 图/CFP

■ 关于报班

在学校上课就足够

●刘婕，广渠门中学具有多年经验的高三把关教师

个人不太建议报班。学生真真正正在学校上课就足够了，到了周末要补补觉，恢复体力，要把一周的东西消化吸收。如果个别学生弱科特别明显，可以找一些有针对性的辅导，但也不宜所有学科全面铺开。

高三阶段，回家之后孩子都有大强度的复习，如果体力跟不上，到最后就没有拼的能力了。周末应该补充能量，这个能量包括身体和课业的能量。再者，在不必要的课外辅导中，学生精力被占用了，但却不一定收到效果。一些不自觉的孩子可能还因此找到了客观的理由——“你看，我一直在学习啊”。

我见过一个孩子，特别用功，但是确实能力有限，一天睡四个小时也比不上人家一天睡六个小时的学生的成绩。这不能说不用功，不然孩子会压力更大。人与人是有差异的，努力与否，不一定能追上所有人，但一定比自己强。对于这样的情况，还是要适当降降温，不能一直“鼓励”，逼着孩子到墙角。

■ 关于家长

有效辅助勿盲目施压

●朱宇，北京新东方中学部高中项目经理

根据我们的统计，报班的家长中，高三学生家长大大超过高一高二。与中小学不同，高三的各种情况家长很难掌控，知识也几乎不懂了，家长因为没有掌控力而产生焦虑，于是只能寻求其他帮助，比如各种小道消息、所谓的专家意见，因为家长们不太懂高考的东西而且还想为孩子做些事情。

所以说，面对高三的孩子，家长要调整好心态。不要妄图安排孩子，要尊重孩子自己。家长要帮助孩子复习，首先要充分了解孩子的状况，与学校老师和孩子多做沟通，不要强行施加压力，收集信息，再去咨询培训和教育的专家，有的放矢。

另外，辅助性的监督比命令式的效果会更好，孩子薄弱的地方，也许会需要一些外力的帮助，家长在孩子希望得到父母帮助的时候，提供引导和帮助。比如订好了规划，观察和提醒孩子的执行，一起讨论计划的问题。把主导权还给学生。只是辅助和监督的作用。

■ 学生说

分配时间与效率最重要

●汪迪迪，北大附中毕业生

高三的时候特重视时间，就是希望比别人多学习一点，但是现在回过头来想一想，觉得效率和合理分配时间才是最重要的。

首先要保证吃得好、睡得好，全靠熬夜是不行的，第二天没精神反而耽误更多。

还要充分利用一切户外活动时间，比如为数不多的体育课、课间操之类的，还有放学回家的路，如果路途不远，走一走也很好。每天户外活动的时间少之又少，一定要充分利用。毕竟，高三拼智力也要拼体力。

时段不同，该学习的功课也不一样。比如午饭后的时间，本来精神就不是特别好，那就不要做很难的题，或是背文综的内容，可以把上午的课堂内容回忆一下，或者整理一下练习题。头脑最清醒的时候，可以去做比较难的题。

■ 家长自述

以平常心多沟通少说教

●冯女士，女儿毕业于北京二中，后考入北京大学英语系

高三时候的孩子压力肯定要比其他任何时候都大，所以很多事情不能说太多管太多，这一点说起来容易做起来难，但是我还是建议家长们一定要忍忍，好多话你想说的时候，自己先想清楚，是不是有必要一定要以说教的方式表达出来，或者以其他的方式更好，比如跟孩子一起聊天、讨论，而不是家长对孩子的那种直接的说教、命令。

孩子在这个时期本身就有些逆反，在高考的压力下，这种逆反很可能会来得更猛烈。

家长在这个时候还应该是沟通的桥梁，跟谁沟通，当然是老师和孩子两头沟通。因为学校课堂是孩子学习最主要的场所，孩子所有学习上的问题和变化，老师是了解最清楚的，所以要想搞清楚孩子的学习状态，就是要跟老师多沟通。

跟孩子之间的沟通可能需要多种的方式方法，我一般采取的是多观察，而不是过多地问，尽量减少孩子的逆反或者我们之间的冲突。

总而言之，只有家长建立起了平常心，孩子才能轻松度过高三。

D10–D11版采写/新京报记者 王荟

责编 冯静 图编 高玮 美编 李腾飞 责校 王心

学尔森教育
会计师/经济师
工程师职称
培训、评审申报一站式服务，助理/中/高级
全国证北京证。全国证签约确保取证
装饰装修
项目经理、工程监理、设计师培训取证
中专 专-本 中专(1年制) 专本科(2.5年制)
国家承认、电子认证|网上业余学习、宽进易出、证书过硬
特种作业
塔吊司机、建筑电工、架子工、司索信号工
安拆工、升降机司机、低压运行维修电工
高压运行维修电工、氩弧焊工、电气焊工
建造师 快速取证
循环上课 随报随学
■(一二)级注册建造师:精讲班/网络远程班/全真模考班/封闭班/保过班/全日制班
■保过班考试未过先退费，再赔偿，最高赔10000元
造价师/员
分土建(含装饰/市政)、安装两专业
监理师
◆注册监理工程师 ◆装饰监理师
◆全国监理工程师 ◆全国监理员
八大员
施工员、质检员
材料员、资料员
合同员、监理员
安全员、测量员
试验员、机械员
技术员、建造员
劳务管理员
安全 工程师 三类人员
常年滚动开课，名师执教，随报随学
北京南站☎83973857 丰台区开阳路1号瀚海花园大厦606室|公主坟☎57455792 复兴路17号国海广场D座公寓807室|海淀黄庄☎62105225 知春路108号豪景大厦A座7F|国贸建外☎59005059 东三环中路39号建外SOHO2号楼10F|东直门☎84476705 东直门外大街48号东方银座C座5H|立水桥☎58608287 立汤路188号院北方明珠大厦1号楼3109室|阜成门☎51141768 阜成门内大街34号后门（地铁B出口）|通 州☎81510186 云景东路9-3-2号|顺 义☎51141561 顺义区怡馨家园商业街5-39号
考证就读学尔森
网址：www.shsunedu.com

亨瑞移民咨询 丰禾意象留学咨询
亨瑞移民—投资洛杉矶地产获美国绿卡
投资好莱坞综合商业园区项目——双倍价值土地抵押 还款有保障
——创造1.5倍就业 获绿卡无忧
美国大选将至移民倒计时
子女去哈佛读书有捷径：
—美国投资移民—
投资50万美元5年返还
全家一年获绿卡
◆美国投资移民近40个项目成功经验
◆美国税务专家解答报税及海外资产申报
加拿大投资移民(免英语)最后机会
拿着绿卡去读书的优势
优先就读美国名校
节省高额留学费用
更多职业可选择
就业拿高薪
移民热线:400-699-0808 留学热线:400-608-0606
移民:010-85911788 留学：010-85879622 京公境准字[2012]0017号
地点：东三环北路38号泰康金融大厦16层 网址：www.visa800.com

京公境准字2008【0010】号
太平洋加达移民
CAN-REACH PACIFIC
仅需50万美元
全家美国绿卡
贵宾热线：400-610-8118
9月26日14点
投资移民推介会
地址：北京市朝阳区建国门外大街19号
中信国际大厦A座22层
在线咨询：www.pacificimmi.cn

HAIYI
2012美国著名寄宿中学大型招生面试会
10月25日
重磅登场
海移教育携手美国TABS帮您实现在美国读寄宿名校的梦想
招生面试会时间：10月25日（周四）6:30PM-8:30PM
主办方：美国寄宿中学协会（TABS）、海移教育集团
海移教育
*连续七年主办（TABS）面试会 *美国顶尖名校官方合作留学机构
*美国名校申请的教育专家 *专业化提供全程低龄留学金牌机构
咨询电话：010-51655523 网站：www.haiyi.net
教外综资认字号【2000】197号

一年拿硕士 符合政策可申请落户北京
高中起点两年专本同读班
签约确保按时毕业、超低成本留学东盟、免试入学、无语言要求、中文或双语授课：主办方全程协办留学回国学历学位认证、落户北京免税车房等
TEL:010-62511082/2962/5299/1129/2625/2622/4049 www.uelchina.com/www.stamfordchina.com