

统考成绩不理想、
备考易分心、
“过渡期”无法适应……

艺考不“易”

艺术专业师兄师姐来支招

■新快报记者 徐绍娜 王娟
实习生 蔡卓言

问题1 统考成绩不理想

支招:调整心态很重要

“很遗憾,没有过中国传媒大学文艺编导专业的分数线,看到成绩的那一刻,眼泪忍不住往下流,心里很难过。”艺考统考结束后,2023届艺考生小方颇受“打击”:艺考成绩不如人意。

在艺考成绩不理想的情况下,如何奋起直追,保住优势?就读于广州美术学院数字媒体艺术设计专业的方志焯以“过来人”的经验给出了建议:心态的调整非常重要。“我当时的统考成绩是240分,对我来说这是一个比较低的成绩。”方志焯称,在得知统考成绩没有达到心中的预期后,他及时调整了心态,“一定不要沉浸在统考失利的失落当中,而是将这种‘痛’转化为前行的动力。”

除了要调整心态,方志焯也建议应届考生在备考过程中要懂得劳逸结合,适时排解压力,“就像‘文武之道,一张一弛’,心中的压力可以通过向朋友倾诉或进行户外运动等方式排解。”



■VCG图

广东省艺术统考与各高校自行组织的艺术考试此前已陆续落下帷幕,2023届艺考生逐渐回归文化课学习,进入紧张的高考备战中。备考是一场“持久战”,在埋头应战的过程中,疲惫、迷茫与困惑常常不期而至。近日,新快报记者走访发现,不少艺考生目前面临了多重压力,如统考成绩不理想、因焦虑导致备考分心、“过渡期”无法适应等。如何对症下药,摆脱困境?记者邀请了广州美术学院、暨南大学播音与主持艺术专业的师兄师姐“现身说法”,为应届艺考生支招解惑。

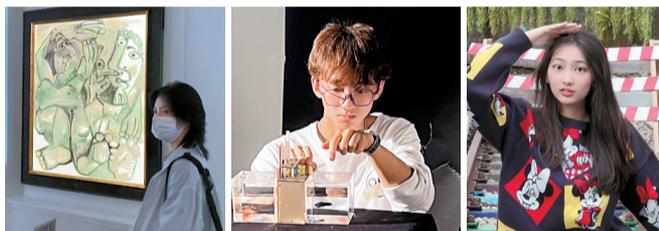
艺考

问题2 高考备考易分心

支招:树立自信认可自己

“备考很紧张,但我经常会对自己的未来感到担忧,总会想要是考不上怎么办,会不会被别人‘看不起’。也担心自己文化课基础不好,时间不够用,压力真的很大……”备考是个漫长的过程,2023届艺考生小研最近发现,越临近高考,自己越容易“想太多”,担心此前艺考集训耽误文化课的学习,也对自己的前途感到迷茫,以至于时常无法静下心来好好复习和考试。

焦虑与迷茫是大部分艺考生面临的普遍问题。目前就读于暨南大学播音与主持艺术专业的叶雨昕深有体会,她是在省统考开始前半年左右才决定走上艺考之路。作为“半路出家”的艺考生,她坦言当时最担忧的就是艺考和文化课学习两头落空。好在,经过了一段时间的摸索后,她找到了让自己“静下来”的方法。“他们(其他同学)都觉得我莫名自信,但是我觉得自信很重要,一定要相信自己,要善于发现自己身上一些闪光点并且认可自己。”叶雨昕笑言,自信是对抗焦虑的法宝,不要过度在意事件的结果,要“允许一切发生”。叶雨昕最终以统考263分、文化成绩572分考入暨南大学播音与主持专业。



■王奕昕

■方志焯

■叶雨昕

问题3 “过渡期”无法适应

支招:制定阶段小目标减少焦虑

“艺考结束我就回学校继续上课,紧接着就是一模考试。成绩跟艺考前有落差,目前学习的困境就是一边要跟着班上的进度,另一边又要补之前没有复习到的漏洞,有点顾不上。”2023届艺考生小桐最近的困惑是不知如何适应“过渡期”。“高考复习的作息和艺考时候不一样,学习的方法也不一样,我在校外集训了大半年,回到学校挺不适应的。”小桐说。

对于艺考与高考备考如何无缝衔接,方志焯总结了一些方法。他将这个过程分为四个阶段。“进入文化课学习的初期,距离高考只有百余天,这时要在短时间内把高中三年的所有知识点进行系统梳理,同时适应文化课的学习和生活作息。然后就进入比较艰难又很重要的锥形期,你可能会发现老师说的知识点都能听懂,但难以学以致用。这时可能要靠自觉学习,不断扩展专业学习之外的

一些知识,学会总结。这个难关突破后才算步入正轨,然后通过各方面的完善,进入最后的冲刺。”方志焯称,在艺考和高考备考的衔接阶段,他也曾遭遇多次摸底考试失利和知识点重新学习等,当时心理压力巨大,常常会有心理落差。但他通过不断给自己制定阶段性的小目标来减少焦虑。“当实现了这些小目标,心里就会踏实一点。”

“过渡期”如何适应?就读广州美术学院数字媒体艺术设计专业的王奕昕认为,除了要对基础的知识进行重点加强巩固之外,作息的调整也很有必要,良好的作息是备考的基础。她还提醒应届考生,备考一定要静下心来沉住气,“无论是文化课还是艺术专业课,无论获得了什么样的成绩和进度,都不要沾沾自喜或者焦虑难过,没有到最后一刻谁都不知道结果会是怎样的,我觉得努力就好了。”

知多D

2024年广东艺考有变化

不久前,广东省教育考试院发布了《广东省2024年普通高等学校艺术类专业考试招生工作实施方案》(以下简称《方案》),对广东省2024年普通高校艺术类专业考试招生作出新的调整。具体变化有以下几方面:

1.2024年,广东省基本实现艺术类专业省统考全覆盖。将开设音乐类、舞蹈类、表(导)演类、播音与主持类、美术与设计类、书法类共6类省统考,取消广播电视编导类统考。

2.《方案》界定了艺术类专业范围,并对艺术类专业进行了分类,分为“组织专业能力考试的艺术类专业”和“不组织专业能力考试的艺术类专业”。前者分为音乐类、舞蹈类、表(导)演类、播音与主持类、美术与设计类、书法类、戏曲类7个科类,不分首选科目(物理、历史),依据高考成绩、专业考试成绩,参考学生综合素质评价进行录取。后者含艺术史论、艺术管理、非物质文化遗产保护、戏剧学、电影学、戏剧影视文学、广播电视编导、影视技术等高校艺术类专业(专科专业参照执行),原则上安排在普通类招生。

3.2024年将适当提高部分专业合成总分的考生文化课总成绩占比。音乐类、舞蹈类、表(导)演类、美术与设计类、书法类专业文化课成绩占比从原来的40%提升至50%。播音与主持类专业文化课成绩占比60%。

4.《方案》明确省统考已经覆盖的专业,原则上高校不再组织校考。此外,不再跨省设置校考考点。所有高校艺术类专业校考工作均在学校所在地组织。

他们说

新快报:2024年艺考省统考在题型内容、考查方向等有了调整,你怎么看这些新变化?

王奕昕:我认为变化是大势所趋。文化分要求提高了,考生也会更加注意文化课的学习提升。题型的改变对考生综合素质和艺术素养有了更高的要求。在此前提下,学生的基础知识也会更加扎实。

方志焯:统考的变化是机遇也是挑战,就美术专业调整的内容来看,统考对综合能力的要求提高,整体考查范围也在加大,美术史、美术鉴赏、艺术想象能力都有涉及,和以往差别很大。

叶雨昕:播音与主持类原本的“自备稿件”题可以发挥自己擅长的,如今随机抽题的形式难度相应加大。

2023届艺考生小方:取消编导统考,等于让更多人有机会选择编导专业的机会。

新快报:有人说艺考是条“捷径”,你怎么看?

方志焯:艺考不是“走捷径”。艺考需要考生花费大量的时间和精力去学习和训练,而且努力与成功的转化比并不高。

王奕昕:以往大家可能认为艺考是捷径,但这些年艺考的变化,也让大家看到了艺考的“不易”。每年艺考人数非常多,竞争很激烈。

叶雨昕:艺考真的不轻松。很多艺考生从高二开始每个周末都要上培训课,压力非常大,艺考的同时要兼顾文化课,也会特别焦虑。



扫码阅知
更多精彩