

期末临近，孩子和家长这样做 以最佳心态迎接考试

学生 制订合理目标，掌握科学复习方法

“对未来结果的不确定感是导致学习焦虑的主要原因。”广东第二师范学院番禺附属中学高级心理教师区桂兰表示，对于许多学生来说，学习并不总是一件愉快的事情，他们可能会因为各种原因而感到焦虑，特别是临近期末，这种焦虑感倍增，这是很正常的现象。如何有效地管理这种焦虑呢？这就需要我们从目标设定、复习方法、时间管理和心态调整等方面进行考虑。区桂兰给考生以下建议：

首先，我们需要设定一个合适的学习目标。这个目标既不能太高，也不能太低，应该是根据我们的实际水平和能力来设定。我们可以将大目标分解为小目标，每天设定一个小目标，然后努力去实现它。这样，我们就可以每天都有所进步，而不是一直在追求那个遥不可及的大目标。同时，我们也可以通过奖励自己的方式来增强自己的掌控感和自信心。比如，当我们完成了一天学习任务后，可以给自己一些小奖励，如吃一块巧克力。

其次，我们需要掌握一些有效的复习方法。不同的学科可能需要不同的复习方法，我们需要根据自己的实际情况来选择最适合自己

己的复习方法。例如，我们可以利用交叉复习的方法，通过读、写、背、练等多种方式来进行复习。同时，我们也需要根据记忆的规律来进行复习，比如艾宾浩斯曲线告诉我们，我们应该在睡前、第二天和考前进行复习，这样可以提高我们的记忆效率。

再次，我们需要合理安排学习时间。我们不能把所有的时间都用在在学习上，而忽视了休息和放松。我们需要找到一个平衡点，既要保证足够的学习时间，也要有足够的放松和休息的时间。比如可以利用运动、深呼吸、冥想等方式来放松自己，这样可以帮助我们更好地投入到学习中去；我们也要保证充足的睡眠，因为熬夜或睡眠不足会导致海马回工作紊乱，记忆力下降，严重影响学习效率。

最后，我们需要调整自己的心态。考试只是检验我们学习成果的一种方式，它并不能完全决定我们的价值。我们不要因为一次考试的失败就对自己失去信心，也不要因为一次考试的成功就骄傲自满。我们要保持平稳的心态，看重过程，而不是只看结果。只有这样，我们才能在学习的道路上越走越远。

羊城晚报记者 何宁 实习生 郭毅

下周开始，广州各区中小学将陆续进入期末考试。不少学生和家长此时都很焦虑，复习效率也越来越低。考前一周，如何从心态上做好科学调试，让孩子以最佳的状态走进期末考场？记者采访了中小学老师，他们给出了不少贴心提醒。



图/视觉中国

同场加映 高三考生进入“困境期”如何突破

广州高三考生日前刚结束了“0模”，而高考复习已过半，考生们普遍感觉现在陷入了“困境期”：总是觉得自己复习很努力但得不到进步，名次不降反升，学习效率每况愈下，总是不能集中注意力……

中山大学心理学系副教授穆岩，作为每年为华南师大附中、广东实验中学、广州市第二中学等名校开展进校园讲座的学习心理专家、《写给高三家长的考前心理指导》畅销书的作者，他表示，从人们一般的学习和解决问题的过程来看，这段时期其实是学习成长的必经之路。“在高考复习的‘困境期’或者我们常说的‘瓶颈期’，考生有两个关键问题必须形成深刻的认识：一是如何接纳错误、直面困难；二是如何在日常生活中构建自主可控的复习安排。”

针对第一个问题，考生首先要接受这样一个事实，那就是伴随着复习的深入，各门学科都开始进入复习的深水期，开始有更抽象、更综合的概念思考，有更复杂、更困难的解题要求，这些变化势必会导致考生遭遇更多困难，出现更多错误。穆岩说，如果没有接纳错误、直面困难的心理准备，很多学生就会在这个困境集中出现的时期陷入灰心丧气的低潮，幻想着能够逃避学习中遭遇的打击，陷入手机或恋情等各种诱惑的陷阱。

“考生要转变观念，遇到错误其实是好事，是发现了进步的机会。”

针对第二个问题，需要考生学会建立一种不费力、更轻松的自我管理方法。穆岩说，在高三这个特殊的时段，学习之外的诱惑，如手机、游戏、恋爱等是会比复习刷题更加有趣、更加刺激。单纯想要压制隔绝是很难从根本上解决问题的，必须从“堵”转为“疏”，顺应人性、理解自己的内心，才能找到更适合自己的方法，让自己的作息中合理融合学习与休息，达到和谐共存的状态。

如何在日常生活中构建自主可控的复习安排？穆岩建议，家长可以和考生一起，从动机、时间和环境三方面进行系统分析。“成功的学习者通常是善于自我激励的，而动机的持久性也是决定动机质量与最终学习成果的重要因素。时间是学习过程中最为宝贵的资源，决定我们能够安排哪些任务、能够制订哪些计划、能够完成哪些目标。而环境则是指我们在学习过程中所处的物理环境以及与周围人交往的社会环境。优秀的学习者会更有意识地排除物理环境中的干扰，提高自己的效率，同时也会积极地在社交环境中寻求学习的助力。”

家长 用松绑取代控制，用欣赏代替督促

“家长也要引导孩子正确看待期末考试——考试不是全部，要注重备考过程而非考试结果。”

广州市天河区黄村小学副校长赖文表示，一方面，在考前复习阶段，家长需要告诉孩子，期末考试更多是代表对一学期所学知识的梳理、是自身查漏补缺的好机会、是人生一次小挑战，从而在心理上帮助孩子缓解焦虑。

另一方面，在行动上，家长可以尝试在家里营造一个良好的学习环境，以身作则，如陪伴孩子一起专心安静地看书。此外，在认真学习之余，家长还要确保孩子保持充足睡眠，得到充分休息和适当放松。甚至在考前一晚，家长还可以带孩子一起看喜剧电影放松心情。

考试压力很大程度上源于对实现目标的渴求。对此，赖文建议，帮助孩子制定不同的备选目标，避免考试目标的唯一性。“备选计划的好处在于

让孩子在考试中有退路。当考试无法达到既定目标时，孩子可以退而求其次对标第二、第三目标。”

需要提醒的是，家长干预需适度，切忌“贴身式关心”。赖文认为，学习是学生的主场，家长只是辅助，“面对期末考试这一场比赛，家长最重要是要懂得适当地站在赛场的边界线上，给孩子加油打气，而不是进入赛场参与比赛。这样，孩子在赛场上或许会有更亮眼的表现。”把握好关心的尺度，用松绑取代控制，用欣赏代替督促。家长要向孩子提供足够的信任与支持，既能伸手相助亦能适当放手，给孩子一定的空间和时间，让孩子真切地感受到家长“爱孩子”超过“爱分数”。

多所外国高校不再认可线上语言考试成绩，文书环节有调整…… 新一轮海外申请季 有哪些新动向？

B 英本将取消个人陈述环节

在各国联申的大背景下，文书环节对于留学生来说一直是极为重要的一环。在新一轮申请季中，多个国家在文书环节作了调整。其中变动最大的当属英国和韩国，两国均宣布在本科申请阶段取消文书环节；受美国最高法院裁定两所高校录取流程违反宪法中保护平权的条款的影响，美国多所高校更改了文书题目。

2023年1月，英国大学和学院招生服务中心宣布本科招生中将采用一系列简答题取代原先英国本科申请过程中的必备材料：Personal Statement（个人陈述）。英国大学和学院招生服务中心的一项调查发现，72%的学生对Personal Statement（个人陈述）持积极态度，但也有83%的学生表示Personal Statement（个人陈述）压力很大，79%的人同意没有相关支持就很难完成个人陈述。

此外，英国大学和学院招生服务中心称个人陈述是扩大差距的一项机制，这给中产阶级家庭的青少年带来了优势。此次改革旨在推动入学机会更加公平和减轻学生的压力，预计于2024年开始实行。与美国类似，韩国首尔大学、延世大学等多所高校在2023年3月宣布本科招生取消文书材料，不过，学生仍然可以通过递交自我介绍信和推荐信的方式来展现自身个人优势。

正如英国大学和学院招生服务中心所述，本科申请的个人陈述环节对于大部分高中生来说难度较大，需要来自外部的支持帮助他们打出一份优秀文书。个人陈述对于能够找到相关外部支持的青少年来说无疑是有益的，但对于没有能力找到外部支持的青少年来说则是较为不公的。取消文书材料的递交简化了申请流程，减轻了学生的申请负担，同时也增加申请透明度。在文书材料的准备过程中，有时会出现夸

大其词或虚假陈述的情况，取消文书材料可以减少这种情况的发生。

“取消韩国留学文书表面上来看是降低了申请要求，但其取消文书对我们申请本身的硬性条件高了很多，我们的平时成绩、语言成绩、获奖经历将会被更加看重。”已经拿到Offer的徐同学和记者分享了她的感受。

2023年6月29日，美国最高法院裁定哈佛大学和北卡罗来纳大学的录取流程违反宪法中保护平权的条款。受此项判决影响，美国多所高校更改文书题目。哈佛大学取消过去十几年的补充文书，将原来的补充文书改为5篇必选200字文书，主要从课外活动、生活经历、求学经历、身边人评价、未来规划这5大维度来展开。斯坦福大学、布朗大学均修改了小文书的题目，普林斯顿大学、芝加哥大学、哥伦比亚大学相较于去年则新增了补充文书题目。

C 加拿大发布留学签证新规

在新一轮申请季当中，多国留学签证也有较大改动。

2023年7月，英国政府宣布将大幅提高英国各类签证的申请费用，以及除探亲和永居申请之外所必须缴纳的医疗附加费（IHS）。2023年10月4日起，学生签和未成年学生签证费用将从原来的363英镑上涨至490英镑，旅游签证及工作签证的费用也有一定的上涨。申请英国签证时所缴纳的医疗附加费也将从目前的624英镑一年，提高到1035英镑一年，学生签证或不满18岁申请人的医疗附加费也将提高，从原来的470英镑上调至776英镑一年。据悉，此次涨价的可能背景是英国政府为了解决英国公共部门员工罢工的问题，宣布将给一百多万名公共部门员工加薪，但同时也造成了20亿英镑的财政赤字。

金缺口，需要从其他地方填补财政赤字。

2023年7月1日开始，澳大利亚政府针对国际学生的两大利好政策已正式实施。一是延长了临时毕业生工作签证（485类）的工作权利期限：凡是在澳大利亚高等教育机构就读，且属于政府列出的“规定领域”学科的毕业生，将获得额外2年的485工签时长，目前澳大利亚政府已经公布了享有资格获得2年延期的完整学科列表。二是放宽了有关500学生签证持有者在澳大利亚打工时长的限制：从每两周40小时提高至每两周48小时。从2023年10月1日起，申请澳大利亚学生签证银行存款金额提高17%，为至少

24505澳元。

加拿大移民局于2023年10月27日发布学习签证新规：从2023年12月1日起，加拿大指定学习机构中的高等院校必须直接和加拿大移民局确认每位学习签证申请人的录取通知书。加拿大移民局称，这一新的、加强的验证程序旨在保护未来的学生免受录取通知书欺诈的影响，并帮助他们避免今年早些时候一些学生因欺诈调查而面临的类似问题。它还将确保只根据真实的录取通知书发放学习许可。据悉，该新规或将致加拿大大部分高校提高发放Offer的门槛，申请者将面临更加激烈的竞争。

2023-2024年留学申请季是疫情后的第一个申请季。目前，境外多所高校对疫情期间的政策进行了调整。例如对留学生语言成绩、提交的文书、留学签证等有了新要求。这些新变化有哪些，透露出怎样的信号？

羊城晚报记者 孙唯 实习生 李博



图/视觉中国

A 有大学不再认可线上语言考试成绩

2023年6月中旬，英国南安普敦大学发现几名提交PTE Online（培生学术英语线上考试）成绩的申请者在明显作弊行为，因此，为了肃清作弊乱象，PTE官方声明将清查2023年上半年参加PTE Online考生的考试结果有效性，于是众多考生被“一刀切”，成绩被取消或暂时锁分，进行复查判定。

校也宣布不再认可线上语言考试成绩。

在澳大利亚，悉尼大学自2023年4月1日起，不再认可线上语言考试成绩，英语成绩的有效期也从3年调整为2年。墨尔本大学自2023年7月15日起，不再认可线上语言考试成绩。新南威尔士大学自2023年9月1日起，不再认可任何线上语言考试成绩，唯一认可的线上语言考试成绩为（家庭版托福）考试成绩。昆士兰大学从2023年9月15日起，不再认可任何线上语言考试成绩。

“我觉得不认可线上语言考

试成绩非常好。取消在家考等成绩的认可其实从某个方面来讲是为出国留学的学生提供了一个更公平的平台，让作弊的学生少一些，让学生黑心钱的作弊中介少一些，大家真实地凭自己的能力去竞争才是正确的。”在进行澳大利亚院校申请的思路表达了看法。

英国大学和学院招生服务中心数据显示，2023年度，共有618030份国际生申请，中国内地学生的录取率为58.1%，比去年有所上升；中国香港地区的录取率为58.4%，同样也是比去年有小幅的上升。随着

申请英国高校热门专业的学生数量逐年增加，为了增加区分度，2023年英国几所大学提升了对语言水平的要求。伦敦大学学院热门专业要求雅思总分和小分均需达到8.0；爱丁堡大学提高了部分专业的雅思要求，从原来的总分7.0/6.0调整为总分7.0/6.5，总分不变小分提高；帝国理工学院热门专业的雅思要求最低达到7.0，单项不低于6.5。而与多所高校提高语言要求大趋势相反的是，多伦多大学对托福成绩的要求从往年的总分100降到了总分89。