

# 公民同招时代,我是怎样成功报名超银的

2020年青岛市公民同招政策正式落地,这一关系到千家万户的招生政策的变化,引发了一系列连锁反应。作为青岛市办学规模最大的民办学校,超银中学提供的学位充足,报名人数达到1160人,除去享受优待政策直接录取的218人外,其余一志愿报名超银中学的共计942人,是全市最多的。广饶路和镇江路两个老校区分别报名366人和330人,报录比分别是1.2:1和1.3:1。金沙路校区和西海岸新区超银学校作为超银教育集团的“新贵”也有不俗表现。

今年是公民同招政策正式实施的第一年,面对政策翻天覆地的变化,不少家长迷惑、焦虑,而报名结果公布后,又有不少与超银中学擦肩而过的家长为之前作出的草率选择感到后悔,甚至有家长拨打市长公开电话要求更改志愿。报名录取只有一次机会,对每个家庭来说如何抉择都非常重要,而对于未来想报名超银的家长来说,今年已经被录取的家长在为孩子择校时的宝贵经验,无疑极具参考价值。



姓名:姚依辰  
毕业小学:大学路小学  
2020年成功被超银中学录取

家长报名经验:我们认为超银中学在针对孩子的学习习惯的培养方面一直是行业内领先地位。老师的敬业精神和对孩子学习能力的培养都是在家长中广为流传的。教学成绩有目共睹,因此研究了政策后我们第一志愿报就坚定地选择了超银中学,第二志愿选择了区域内不是热门的学校作为保底,这样也避免了不能在本片区上初中的风险。

姓名:仪轩如  
毕业小学:重庆路第二小学  
2020年成功被超银中学录取

家长报名经验:选择超银除了看中教学质量,更看重的是超银良好的校风,让孩子有一个健康安全的成长环境。我们第一志愿前两个志愿都用来报名超银中学了,上了个“双保险”。公示期看到好多民办学校未报满,而孩子报名的校区需要派位时,我就开始安慰自己和孩子,选择好的学校就要面临派位的风险,机遇和风险是并存的。最终成功被录取后,全家人一起像过年一样庆祝了一番。

姓名:潘李元  
毕业小学:超银小学  
2020年成功直升超银中学

家长报名经验:2020年的夏天,当别的家长都在忙乱于填报志愿、择校时,我们因为可以享受优待政策直升超银中学,节省出来一个多月的时间,我和孩子制定了暑假每日课表,开始为初中生活储备知识。在孩子经历小升初跨越的人生阶段时,我身为母亲很谨慎也很紧张,不过静下心来来回顾过往孩子在超银的成长历程,我又放下一颗紧张的心,因为我们已经选择了最好的学校,值得信任、托付、期待!

姓名:王伟  
毕业小学:西海岸新区薛家岛小学  
2020年成功报名青西新区超银学校

家长报名经验:尽管我们家离着西海岸新区超银学校有一定的距离,但是这里可以住校,而且教育资源更加优质。作为家长就想给孩子提供好的条件,投资什么都不如投资自己的孩子,所以我们决定选择优质的民办学校。今年西海岸这边公民同招政策下的比较晚,但是我们早早就锁定了超银,经历了前期咨询和了解后,马上就决定报名了。来到学校后看到这里的老师和学习环境,更加坚信自己的选择没错。

复盘

## 超银招生季:认可+热捧

经过20余年的发展,超银已经成为了知名的教育品牌。从2020年超银学校各学段的招生情况来看,超银的品牌效应彰显无遗。今年是公民同招第一年实施,教育主管部门出台政策的时间比较晚,面对这么大的变化,超银学校的校长第一时间做客媒体直播活动,加班加点为家长提供报名咨询服务,细致地解读政策,在半岛都市报直播活动中,得到了50多万次的访问量和点击量,位列所有半岛直播间招生咨询活动的第一名。而今年超银中学各校区的招生公平公正公开,作为全市最大的民办学校,对享受优待政策可以直升的学生进行了最严格和规范的筛选,面向社会拿出了最多的学位,没有任何暗箱操作和舞弊行为,用充足的学位保障了学生的入学,为政府分忧,得到市区教育局的高度赞扬。

我们复盘超银学校各学段的招生情况不难看出,家长的认可和学生的热捧是今年超银招生季的关键词。2020年

超银高中的招生出现了一个可喜的现象:很多超银初中的初三优秀毕业生,他们填报志愿的时候都统一进行了“模板化”的选择:即第一志愿报二中、五十八中,二志愿一中、九中,三志愿就是超银高中,有的好学生甚至第二志愿就报了超银高中。建校还不到三年,还没有输出高考成绩,超银高中,凭借超银品牌的影响力和质量立校的口碑,迅速赢得了家长和学生的信赖。再来看超银初中的招生情况,今年是公民同招政策第一年落地,家长普遍对这一政策感到迷茫和焦虑,这直接导致了全市15所民办学校中,只有4所学校在一志愿一次性录满,这其中就有超银中学的广饶路和镇江路两个校区。而金沙路校区建校时间短,虽然尚有少数空余学位,但一志愿名单公示后,社会上家长的呼声大都是后悔不迭,因为对政策没有充分理解透彻,对于错过金沙路超银无比后悔。基于上述判断,我们不难得出结论,明年超银中学几个校区肯

支招

## 小升初,应该这样衔接

对于2020级初一新生来说,这个暑假是小初衔接的重要阶段,如何有效利用这段宝贵时间,合理安排好自己的学习和生活,实现小升初的平稳过渡,我们给出如下建议。

**语数英三科如何自主学习**

语文主要是练字,书写关乎各个学科。练字的方式可以是三加二:三天练字帖,两天写稿纸。书写的内容可以是古诗,可以是文言文,也可以是中考满分作文的片段。好的书写在考试中就是赢在了起跑线上,所以一定要重视,加强练习。

数学要加强计算的练习。小升初的同学练习六年级的计算题就可以,注意速度和准确率。因为计算是理科的基础,不管是数学还是物理、化学,不管是中高考还是自招,计算都是非常重要的考查指标,而且计算是完全可以练出来的,只要重视加以训练,就可以为之后的理科学习打下牢固的基础。

英语入手点在单词和词汇,所以建议假期里同学们可以背诵七年级上学期的生词表,积累词汇量,再把这词汇带入到课文当中进行朗读,练习发音。还可以每天坚持一篇阅读,然后积累阅读的材料

和阅读的经验。

总之,着眼于基础,由浅入深,由表及里,夯实基础就是硬牢学习的地基。

**对电子产品使用的看法**

作为一线老师,我是反对初中生有自己的智能手机的。成年人尚且不能控制好玩手机的时间,出现大量的低头族,初中生心智尚未成熟,一旦拥有了独立的智能手机,从学习到生活都会偏离监管,变得失控。网络世界的信息太庞杂,孩子在网络世界里得到的是不经筛选的信息,其中往往充斥着负面内容,对处于青春期的初中生绝对是弊大于利的。更何况一旦沉迷游戏,别说学习状态,连正常的生活状态都不能保证,所以不要给不具有完全判断能力的孩子手机,电脑和iPad的使用也要有家长的监管。假期里有研究性的学习可能要搜集材料,最好是把任务安排在周末家长在家的時候,家长可以跟孩子一起用电子产品搜集筛选材料。

**给初一新生的书单**

《朝花夕拾》《西游记》《骆驼祥子》《海底两万里》,还可以选读《白洋淀纪事》《湘行散记》《猎人笔记》《哈里波特与死亡圣器》。

(广饶路校区初一年级主任 金婷)

——名师名家支招——

# 假期生活白皮书

如何调整心态,在假期里更好地做你自己?

关键词:情绪管理、时间管理、压力管理

2020年,经历了因新冠疫情导致的延期开学和复课后,暑假,悄然而至,而疫情,虽是稳定了许多,但却并没有完全结束,于是这个暑假,因疫情的存在而变得不同。

这份不同,让你内心有怎样的感受呢?是轻松、快乐?还是抱怨、烦闷、愤怒、无助、无聊、焦虑、痛苦呢?如果是后者,让我们尝试用下面的方法打开觉知、放下执念、转化烦恼、抵达快乐。

以“抱怨”的感受为例:首先,识别它。“噢,它是抱怨。它在敲我家的门了。”然后,接受它。“来就来吧,不推它,越推可能它越来劲。”接着,探究它。“原来它是由片刻的愤怒、片刻的悲伤、片刻的无助和片刻的惊慌组成的。”最后,表达对它的非认同。“你可以在我家坐一会儿,但我才是这里的主人。我现在要放掉你了,请原谅……”

大家知道,情绪是可以训练的。当负面情绪升起时,如果能用上面的方法与它和平相处,识别它、放掉它,回到起

点,启用理性,就能最终保持内心的平衡、情绪的稳定。

说完情绪管理,再来说说时间管理。你有时间不属于自己的感觉吗?你有时间不够用的感觉吗?那就重新根据自己的需求做一下规划吧,在此过程中,可以尝试着把每天晚上6:00到睡觉之前的这段时间当做是一天当中的另一天来做规划;同时可以根据事情的轻重缓急,评定优先级,以提高做事效率;还可以每天都规划出一小部分时间,去试着为别人做一件小事:可以是帮助别人按住电梯门,可以是诚恳地向照顾我们的爸爸妈妈说声“谢谢”,也可以是专心听爷爷奶奶说说话,这件小事是为别人做的,也是为自己做的,因为科学已经确认了一种“快乐——帮助”循环,也就是你付出的越多,感受到的快乐就越多。总之,关于时间管理,只要能在自我需求和选择之间取得平衡,无论选择加

码,还是减负,你都会感受到均衡。

最后说说压力管理。当你感受到有压力时,可以邀请“专注”来帮忙。“专注”会增强沉浸和流动带来的良好感受,让我们重拾能量。当我们专注当下时,我们会注意到没有两个时刻是完全一样的。而我们对某种经历的注意力越高,它的细节就会变得越迷人。全神贯注本身就是生命的恩典,更重要的是,专注能帮助我们释放在内焦虑。比如,释放惩罚式地对过去感到的后悔,或者对将来各种未知感到的恐惧。

当然,专注并不是说我们永远不要想过去或未来,它是指我们没必要受制于焦虑的推测或自我毁灭式的后悔,而应该在今天,在当下把握好自己。当我们对自己有了这种掌控感,压力也就顺

势得到缓解。

综上,情绪管理、时间管理和压力管理都是能力,都是可以通过学习和练习不断提升的。若提升的过程不够顺利,请记住:这是挑战和考验,更是激发潜力、获得智慧的邀请,我们的潜能就藏在所处的境遇之下,勇敢地抛开自我设限,坚持练习就可以了。

当你的情绪管理、时间管理和压力管理的能力提升了,你就会被受制于不良情绪、混乱的时间和各种压力,你就可以掌控自己成为自己的主人,你的暑假就会真正属于你。

(超银学校心理健康研究中心主任 蔡亢芳)

如何做好规划,在假期里实现弯道超车?

关键词:端正态度、分清主次、持之以恒

因此这个假期很重要,因为你突然成了“富翁”,拥有一大笔时间可以自主支配。那你是沉浸在成功的喜悦中贻误时机,还是放飞心灵,向新的目标发起更猛烈的冲击?福特说:“大部分人都是在别人荒废的时间里崭露头角的。”那么暑假该如何度过呢?

首先,要端正学习态度,对于每天的作业有些同学并不认真对待,甚至对待一些检测也只是草草了事。这些或许并不是很重要的考试,但是,一屋不扫,何以扫天下?平时的作业和检测,不仅仅是让我们巩固平时所学,还锻炼我们对考试的平常心态。为什么有人能泰山崩于前而色不变?就是因为他们平时早已

见惯了这种场面,习以为常。考试亦是如此,把每一次作业都限时完成,每一次检测都当作中考来对待,平时多锻炼自己的心理,习惯考试的紧张氛围,考试时就可以达到重压之下无惧色的境界,千磨万击还坚劲,任尔东西南北风!

其次,在学科时间安排上要分清主次,语文、数学、英语毫无疑问要齐头并进,在时间安排上以这三科为主,建议除了老师布置的作业以外,可以在自己比较薄弱的学科上多下一些功夫,多练习一些常错的题型来加以巩固。等级学科有薄弱的同学可以每天安排一点时间复习等级学科的薄弱环节,让等级学科为语数英保驾护航。

最后,根据时间安排制定切实可行的假期计划并持之以恒。包括起床、睡

觉、学习和体育锻炼时间等,学习之余可以进行适当的放松、休息和锻炼,这样会提高学习的效率,但是在学习的时候就不要去想其他的事情,要专注高效。

新学期,前路山河壮阔,却也布满荆棘。迎接我们的,将是大战之前的磨砺,是千军万马的冲锋,我们要在假期秣马厉兵,砥砺前行。请记住:如果想法改变,态度就会改变;如果态度改变,行为就会改变;如果行为改变,习惯就会改变;如果习惯改变,人格就会改变;如果人格改变,命运就会改变;如果命运改变,人生就会改变。

让我们怀抱成功的希望,珍惜每一个晴朗的早晨,度过一个快乐且充实、有意义的暑假!

(广饶路校区教师 张建红)

如何避免“话赶话”,建立更好的亲子沟通?

关键词:语言背后的情绪

经过史上最短的一个学期后,暑假又来临了,这让我想起前段时间疫情期间,我关注的一些新闻事件。我关注的主要是青岛本地学生离家出走新闻,虽然没有具体统计,但粗略估计这是疫情期间我注意到的青岛本土第六起离家出走事件了。疫情就像是一面放大镜,原有亲子关系差的,疫情之下,亲子冲突会更大。估计这也是离家出走事件中爆发的主要原因之一。暑期来临,神兽再次回归家庭,作为家长,应该怎么做呢?

我认为,沟通不畅容易导致亲子冲突。所以,我在此和家长们聊聊亲子沟通。

“话赶话”是导致沟通不畅的原因之一。比方说,孩子居家学习累了、乏了,

不免偶尔流露出疲劳感、厌倦感。孩子容易脱口而出:“累死了,真不想学了!”

“话赶话”的父母往往看不到孩子话语背后的情绪。其实孩子这样表达,并不是真的不想学,只是想抱怨、吐槽而已,孩子希望父母能够看见自己的付出和辛劳。可“话赶话”的父母听到的就是字面意思,压根听不出话语背后孩子的想法、感受、渴望和期待。最喜欢回应的一席话是:“你怎么能不学呢?你不好好学你将来能干什么?……”絮絮叨叨说个半天,孩子厌烦至极,最后撂下一句狠话:“我就不学习,你说怎么办吧?”话到这里,就把话说死了,再往下走就极易引发剧烈的亲子冲突。

而一个懂得亲子沟通的家长则是能看到孩子话语背后的诉求。比方说,孩

子的想法是“学习很累”,感受是“学习很累、很辛苦”,话语背后的期待和渴望是“希望被看见、被理解”。这个时候父母可能会说:“确实蛮辛苦,你要是觉得累了,就休息一会儿再说。”当孩子觉察到你的理解和支持时,他反而会回馈给你一个懂事的孩子。

去年暑假,我领着孩子自驾游,耽误了孩子两三周的学习时间。回来之后,老师让我孩子把耽误的作业补做。好几周的作业攒在一起,写起来确实有困难。那天孩子写着写着情绪就上来了,脱口而出:“我不写了!”我没有话赶话。我很平静地跟孩子说:“你要是觉得累,你就先休息一会儿。要是今天实在不能完成,我就跟老师说说,后面补上就行。”孩子没有做声,回到了自己房间。没有想到的是,只过了