

以积极的姿态迎接人生新阶段

中考后家庭心理建设建议

“ 三千多个日日夜夜的奋斗拼搏,初三学子迎来了人生的第一个转折点——中考,这场考试不仅是对知识的检验,更是对心理素质的考验。成绩揭晓的那一刻,孩子的情绪波动牵动着整个家庭的心弦。面对成绩理想的孩子,家长在欣喜之余,如何引导他们戒骄戒躁,保持进取心?面对成绩失利的孩子,家长又该如何帮助他们降低挫败感,重拾信心?本文将从心理调适、假期规划两方面提供系统建议,帮助初三毕业生以积极的姿态迎接新阶段。

家长是孩子情绪的港湾

当孩子因考试失利陷入自我否定时,家长更应该成为孩子情绪的港湾。

●深度共情,建立连接

“寒窗九载的付出值得被看见”,家长需以“过程导向”替代“结果评判”。可结合具体事例表达认可:“爸爸注意到你已经很努力了,努力的你本身就很棒。”同时也可分享自己的挫折经历,通过情感共鸣降低孩子的挫败感。避免使用“不用伤心,不用难过”等模糊安慰,而应强调“即使考砸了也没关系,我们会一起陪你面对”的情感连接。

●陪伴疗愈,放松身心

给心情放个假,到大自然中走一走、看一看,会是比较有效的策略。这时可以安排全家一起短途旅行或家庭户外活动,如郊外骑行、露营等。自然环境可转移注意力,而共同尝试新鲜事物能重建亲子信任,不管做什么最重要的是创造“无评价亲子温馨

时光”。可参考心理学的“3—3—3法则”:引导孩子描述3个看到的景物、3种听到的声音、3个身体触感,快速回归当下,疗愈身心。

●理性规划,锚定未来

当孩子的情绪逐渐平复(1—2周的缓冲期),家长可以逐步引导孩子接纳现实,理性分析未来的可行路径。

继续普通高中教育,家长可以和孩子一起进行学科分析,找出薄弱环节,制定暑期提升计划,为高中学习打下更扎实的基础。

选择职业教育,家长可以联合专业老师或职业规划师,评估孩子的兴趣、性格和职业倾向,选择适合的专业方向。对于条件允许且孩子适应能力较强的家庭,可以探讨国际课程或海外升学路径。无论选择哪条路径,家长都应保持开放的心态,帮助孩子认识到:升学只是人生的一站,而非终点,关键在于持续成长和自我突破。



在休整中为未来赋能

中考后的假期不仅是孩子身心的修复期,更是为下一阶段成长蓄力的关键期。家长应遵循“前松后紧”的原则,分阶段、有策略地帮助孩子实现从放松到准备的平稳过渡。

●疗愈阶段(考后3周内) 释放压力与重建能量

这一阶段的核心是让孩子从高压的备考状态中彻底释放。家长可以允许孩子短暂脱离严格作息,比如熬夜看喜欢的动漫,与同学聚会,或沉浸在自己的爱好中,这种“心理补偿”能有效缓解长期压抑的情绪。还可以让孩子与小伙伴们组织一场毕业旅行或者毕业聚会,让孩子自己策划路线、管理预算等,不仅可以在自然环境中放松心情,同时还可以培养解决问题的能力。

●赋能阶段(假期中后期) 兴趣探索与能力提升

这一阶段的重心可转向个人成长与适应未来的准备。比如可以进行兴趣孵化——鼓励孩子尝试新领域,如报名短期绘画工作坊、编程夏令营等,实践性的兴趣探索不仅能丰富假期,还可能激发潜在特长。也可以进行学科预热——针对高中学科特点,阅读《数学之美》《人

类简史》等通识读物,以轻松的方式拓宽知识面。还可以进行生活能力训练——对于即将住校的孩子,可安排洗衣、简单烹饪、零花钱管理等实操练习,减少独立生活初期的适应障碍,让孩子在休整中自然过渡到“准高中生”角色,为新学期奠定心理与能力基础。

●亲子沟通 协作规划与有效表达

在规划暑期安排时,家长应避免单向指令,采用“协作式沟通”,让孩子参与决策,增强主动性。具体方法如下:首先运用非暴力沟通技巧,通过观察式表达建立对话基础。比如可以说:“我注意到你最近画漫画时特别专注,可以和我们分享一下你的创作吗?”这样的开场白既能触达孩子的兴趣点,又能避免命令式语气带来的抵触情绪。其次,建立每周家庭会议机制。选择一个固定的轻松时段,用“3—2—1”模式进行交流:3件本周完成的事,2个收获,1个希望调整的地方,鼓励孩子提出改进建议,培养自主思考能力。最后,采用可视化工具辅助沟通。共同制作“暑期计划看板”,用不同颜色标注任务进度(已完成/进行中/待开始),增强趣味性,同时锻炼孩子的规划能力。(贾燕燕)

承“高唐”精神 育时代新人

百年文脉 弦歌不辍

无锡市第三高级中学创建于1920年,其前身为无锡历史上第一所由中国人创办并管理的完全中学——无锡中学校(私立无锡中学),由近代著名教育家高阳先生“毁家兴学,造福乡梓”,变卖全部家产筹资兴办,原上海交通大学校长、著名国学大师唐文治先生出任学校首任校长,“掌校十年,义不受薪”。在唐文治掌校的十年间,他“以道德立校,以三好立教”,为学校确定了“崇尚道德”“中学好、西学好、体育好”的办学方向,树立了“成第一等品行、第一等学问、第一等事业、第一等人才”的育人宗旨。近年来,学校继承创校先贤精神,形成了“承‘高唐’精神,育时代新人”的办学理念,文脉相承、与时俱进、全面发展的办学思路和以“高唐”精神、家国情怀、责任担当为主线的办学精神。

一百多年来,学校桃李芬芳,人才辈出,培养出了薛禹群、张大煜、张文裕、张涤生、江绍基、秦伯益、邱贵兴等数以千计的社会英才和行业翘楚。

师资精良 实力出众

多年来,三高中创新培育方式,建立多元评价机制,有序推进“我为良师”全员行动,打造“文治良师”教师队伍品牌,成立“文治教师发展书院”,推进师德“铸魂”行动、专业水平“提能”行动、教师发展“薪火”行动、教师培育“增效”行动、教师发展体系“强基”行动,形成了一支“思想品德高、教育水平高、综合素质高”的教师队伍,一批有理想信念、有道德情操、有扎实知识、有仁爱之心的“四有”教师在工作中不断涌现,获得了省、市级表彰。

学校现有正高级教师3名,省教学名师3名,省“333高层次人才培养工程”培养对象2名,无锡市、区级以上学科带头人22名,教学(德育)能手30名,教学(德育)新秀40名。在职专任教师中获博士、硕士学位的超

78%。一大批优秀教师获省、市赛课一等奖,获评江苏省三八红旗手、江苏省五一劳动奖章、无锡市优秀班主任、无锡市优秀教育工作者、无锡市优秀共产党员、无锡市最美教师等,成了学校教育发展的骨干力量。学校被评为首批无锡市“四有”好教师团队建设培育单位,无锡市教师发展示范基地校。

近年来,三高中凭借出众的实力不断吸引着国内外知名高校的优秀毕业生加盟,三高中优秀教师队伍的质量进一步得到提升。来自中国科学院大学、英国格拉斯哥大学、香港大学、南京大学、浙江大学、厦门大学、华中科技大学等国内外高校的博士和硕士云集三高中,这些青年教师是学校向更高台阶迈进的重要财富。



成绩优异 家长信赖

学校加快建设省高品质特色高中的步伐,推动学校优质特色发展,教育质量高位上行,教学质量连创新高。近年来,三高中高考进线率、高校录取率在无锡地区同类学校中保持领先,大量优秀毕业生被南京大学、东南大学、北京师范大学、北京外国语大学、北京航空航天大学、中央财经大学、中央美术学院、厦门大学、四川大学、南京理工大学、南京航空航天大学、华中师大、武汉理工大学录取。学校已经成为东南大学、中国药科大学、江南大学、南京林业大学、云南大学、南京信息工程大学等国内知名高校的“优质生源基地”。

学校一向关注学生个体、个性差异,一大批特长生、创新意识强的学生崭露头角。学校培育学生阳光人格,校园篮球、足球等体育联赛受到学生热烈欢迎。学校鼓励学生特色特长发展,学生

多次在省、市书法比赛、绘画比赛、朗诵、舞蹈等比赛中获奖。学校注重学生创新能力与进阶性技能培养,成立“文治”科学院;联合西北工业大学、江南大学等高校、科研院所开展合作协同育人;打造特色社团矩阵;开展科技节品牌活动;竞赛匹配培优进阶等,取得了显著成效。近年来,三高中学子在人工智能、机器人编程等教育部白名单大赛中显露锋芒,获得国家级三等奖以上奖项170多人次,国家级一等奖62人次。仅2024年,在科技创新类比赛中,有4位学生获全国冠军,61人次获得国家级奖项。这些成绩的取得极大地鼓舞了学生的学习热情与自信,为他们的生涯规划提供了更多可能,也为他们参与综合评价提供了有力支撑。近3年,在江苏省综评院校入选人次排名中,三高中均居无锡大市同类学校第一。

环境优越 助力成长

学校占地20.7万平方米,校舍建筑面积12万多平方米。校园建筑气势恢宏,布局合理,学校各类设施设备齐全,配置先进。

学生公寓楼设施齐全,宿舍内有独立卫生间与淋浴间,配备空调、直饮水机,每位住宿生都有独立书桌、衣柜,以满足学习和生活需求。每间宿舍还配有固定电话,家长可直接宿舍内电话和学生沟通交流。

学校文治膳堂设施设备完善,膳堂文化氛围浓郁,被评为“江苏省好食堂”。学校实行错峰就餐,学生自选模式,食堂开展开售菜窗口,就餐时段有40多个窗口同时运转。食堂每天供应各

式菜肴、面条、点心、套餐近百余种,确保师生饮食营养均衡。

学校标准化教室均配备现代化教育教学装备,绿色护眼灯、数字教学扩音系统、电子一体机等,让学生享受最佳上课效果。学校建成的智慧校园系统,涵盖了智慧教学平台、智慧班牌、校园一卡通、智慧巡课、智慧安防等,使校园运行更加便捷、快速、安全、有效。

百年三高中,风华正茂时。三高中始终牢记为党育人、为国育才的使命,不忘初心,奋勇向前,为办人民满意的教育而矢志不渝、不懈追求!

(三高中)

校址:无锡市新吴区行创四路288号
学校官网:https://sgz.wxec.cn/
咨询电话:18261536027 18261539307
18261529450 18206184232



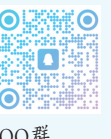
微信公众号



官方抖音号



2025招生QQ群



2025招生QQ群