

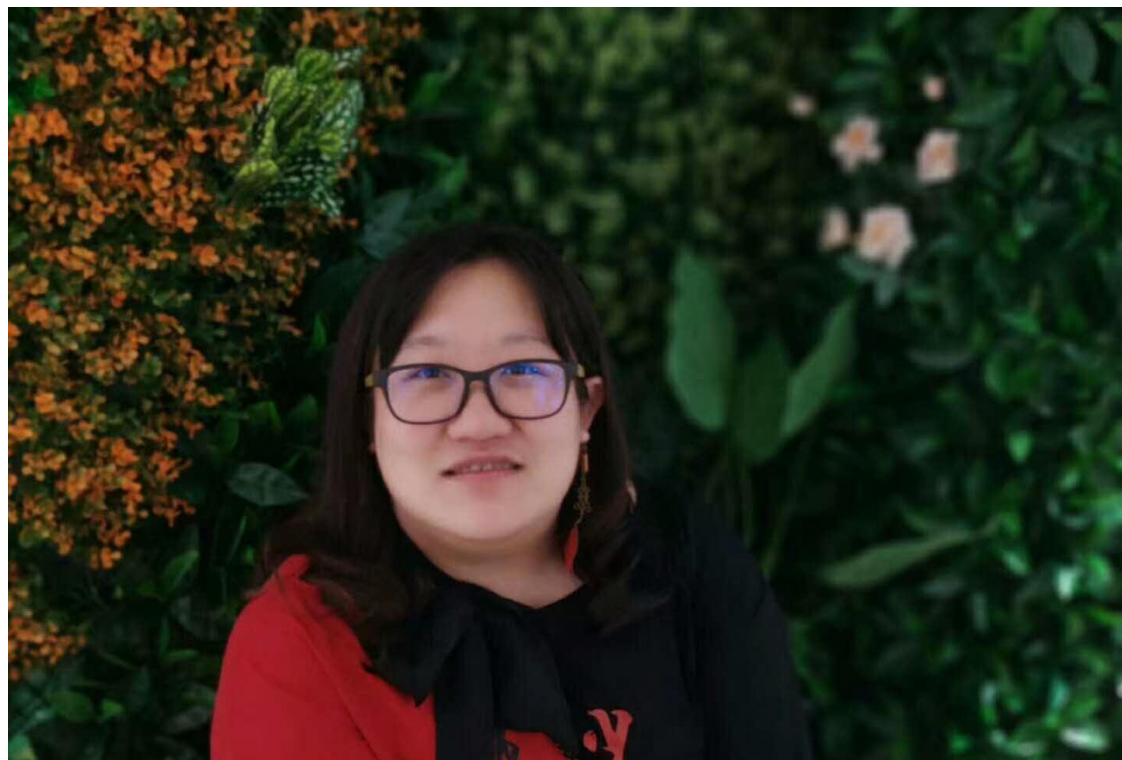
孩子中考

家長如何緩解焦慮

主講人：王奕靜

2020.09.29

关于我



新东方集团家庭教育讲师
新东方北京学校金牌教师

认证家庭教育指导师
认证家庭教育指导讲师
学习策略指导师

中科院心理所
婚姻家庭与亲子教育心理学研修在读

中考——孩子第一次面对成长大关



中考——孩子第一次面对成长大关



目录 *CONTENTS*

1. 我们焦虑的来源

2. 孩子的成长需求

3. 考前辅导策略



01

我们焦虑的来源

我们焦虑的来源



我们焦虑的来源



我们焦虑的来源

去不好的学校不久毁了么 失误怎么办

贯通能上么
这么选科合理么

落下了高中怎么办

考不好怎么办

孩子怎么一点儿都不着急

受打击怎么办 以后会不会不自信啊

要复读怎么办

出国可以么

去了远的学校怎么办

我该怎么说说他呢

学习时间太短了

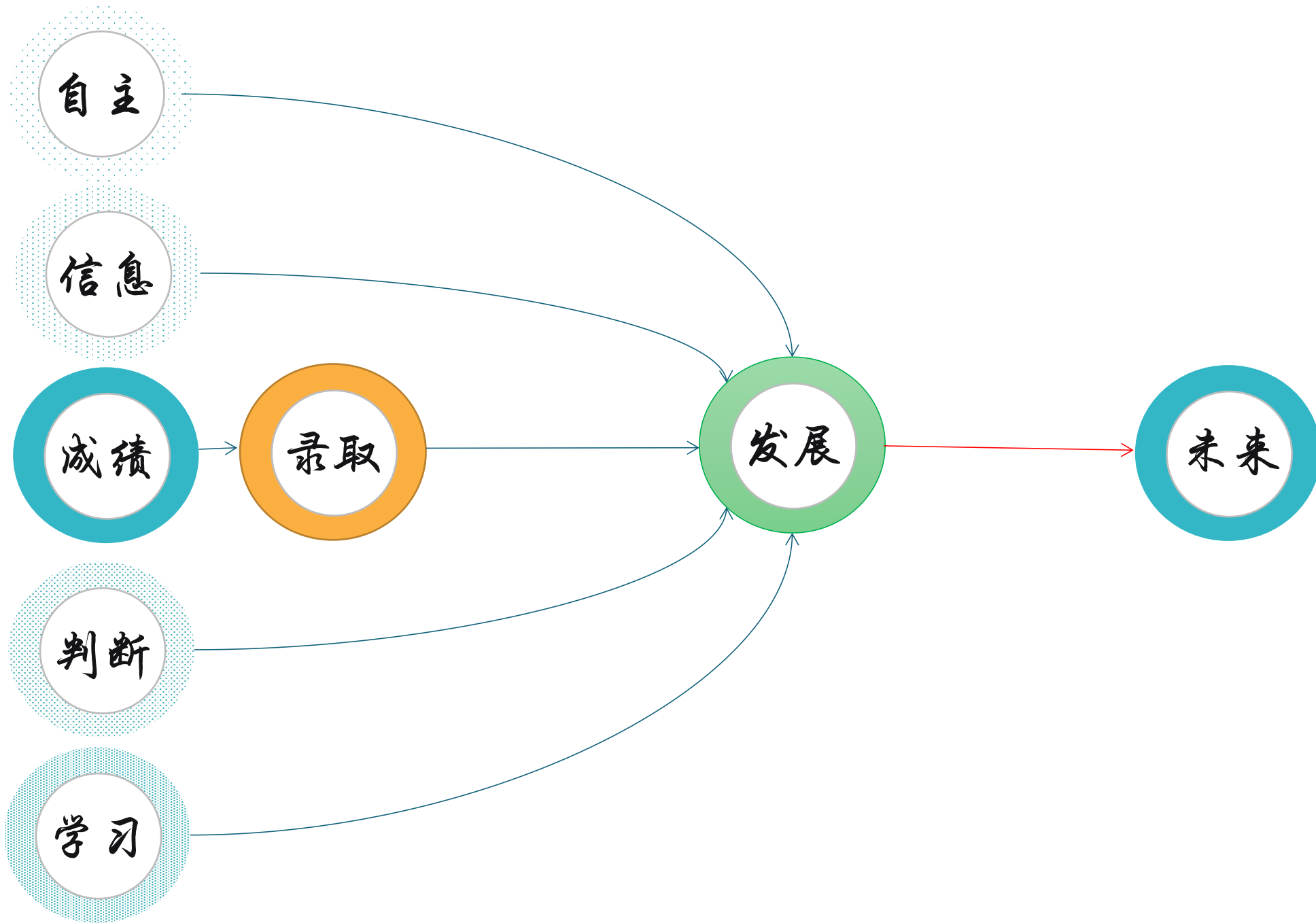
我们焦虑的来源

我们想教孩子做**最正确的事情**

我们想给孩子打**最完善的保障**

我们焦虑的来源

太难了





02

孩子的成长需求

孩子的成长需求

每个人在不同的成长阶段
都需要通过自身的探索和感知
完成那个阶段的成长需求

孩子的成长需求

0-1岁

安全VS怀疑

1-3岁

自主VS羞怯

3-6岁

主动VS退缩

6-12岁

进取VS自卑

12-18岁

自我同一性VS角色混乱

.....

孩子的成长需求

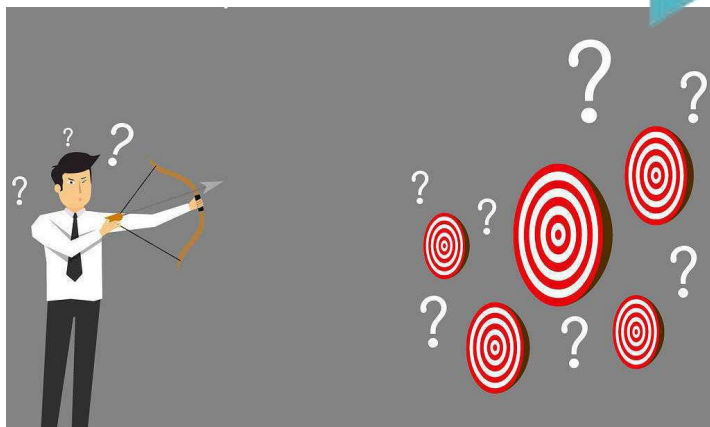
承诺



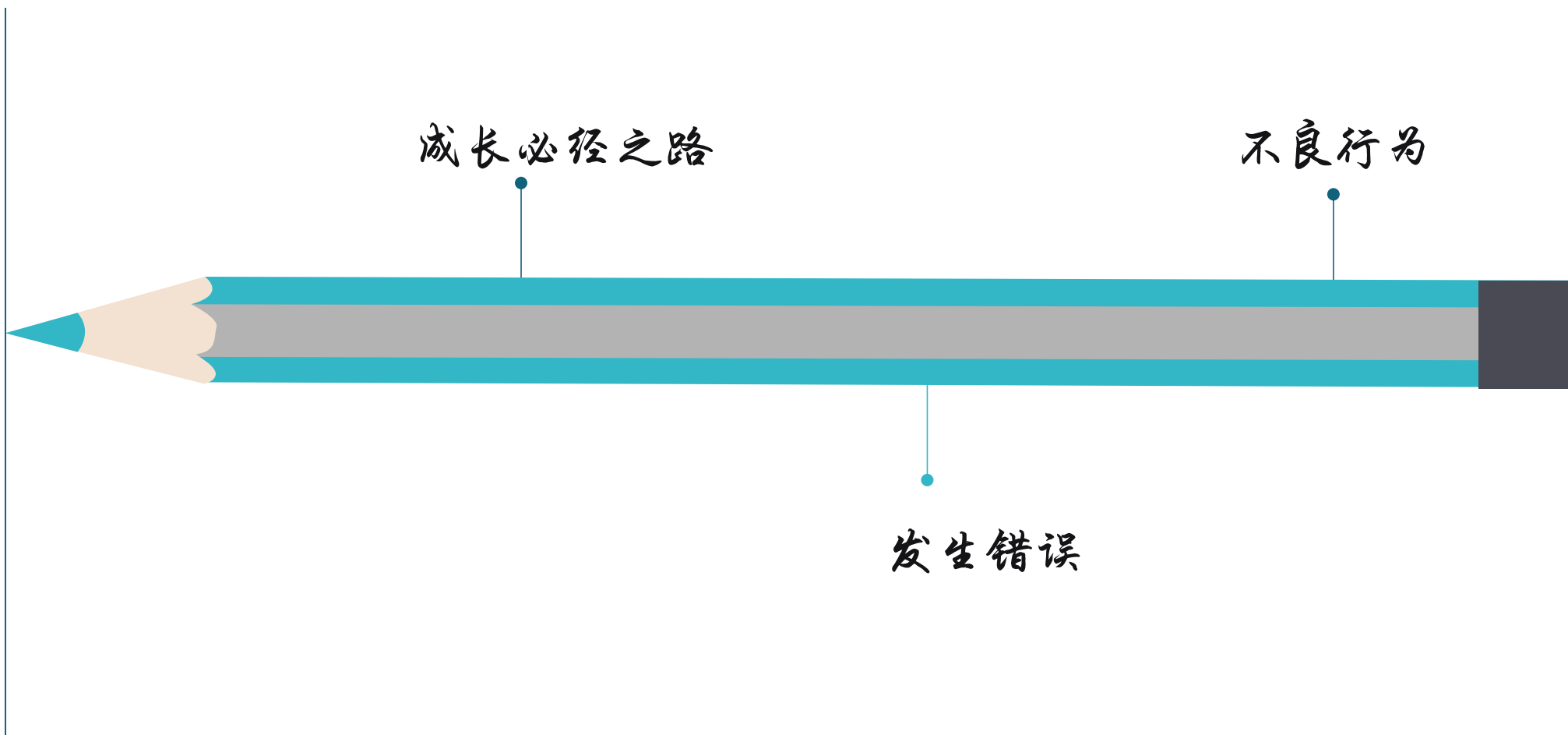
GOAL



探索



缓解焦虑





孩子的成长需求

用中考让孩子学习**对自己负责**的关键一课

孩子的成长需求





03

考前辅导策略

考前辅导策略

第一步：让孩子对当前情况作出预估

考前辅导策略

当前成绩

目标成绩

目标学校

考前辅导策略

第二步：看看孩子的预估是否合理

考前辅导策略

2020年北京市中考西城区各分数段人数（含加分）

| 分数 | 本段人数 | 累计人数 |
|--------|------|------|
| 570分以上 | 213 | 213 |
| 570 | 78 | 291 |
| 569 | 84 | 375 |
| 568 | 84 | 459 |
| 567 | 84 | 543 |
| 566 | 111 | 654 |
| 565 | 113 | 767 |
| 564 | 102 | 869 |
| 563 | 119 | 988 |
| 562 | 107 | 1095 |
| 561 | 101 | 1196 |
| 560 | 111 | 1307 |
| 559 | 118 | 1425 |
| 558 | 132 | 1557 |
| 557 | 123 | 1680 |
| 556 | 116 | 1796 |
| 555 | 106 | 1902 |
| 554 | 129 | 2031 |
| 553 | 106 | 2137 |
| 552 | 114 | 2251 |
| 551 | 148 | 2399 |

一分一段

2020西城区中考录取分数线—北京中考在线团队制作（BJ_zkao）

| 学校 | 专业代码 | 专业名称 | 最低录取分数线 | 对应区排名 |
|--------------|------|---------------|---------|-------|
| 北京市第四中学 | 01 | 普通班 | 564 | 869 |
| 北京市第八中学 | 01 | 普通班 | 562 | 1095 |
| 北京市第八中学 | 02 | 科技综合素质实验班 | 565 | 767 |
| 北京市第十三中学 | 01 | 普通班 | 548 | 2731 |
| 北京市第十三中学 | 02 | 科技综合素质实验班 | 554 | 2031 |
| 北京市第十四中学 | 01 | 普通班 | 537 | 3733 |
| 北京市第十五中学 | 01 | 普通班 | 545 | 3021 |
| 北京市第十五中学 | 02 | 筑真人文实验班 | 553 | 2137 |
| 北京市第三十五中学 | 01 | 普通班 | 551 | 2399 |
| 北京市第三十五中学 | 02 | 科技创新实验班 | 555 | 1902 |
| 北京市第六十六中学 | 01 | 普通班 | 500 | 5964 |
| 北京市第一六一中学 | 01 | 普通班 | 555 | 1902 |
| 北京市第一六一中学 | 02 | 理科学科思想方法培养特色班 | 558 | 1557 |
| 北京市第一六一中学 | 03 | 文科学科思想方法培养特色班 | 557 | 1680 |
| 北京市铁路第二中学 | 01 | 普通班 | 541 | 3393 |
| 北京市育才学校 | 01 | 普通班 | 514 | 5320 |
| 北京市回民学校 | 01 | 普通班 | 485 | 6479 |
| 北京市西城外国语学校 | 01 | 普通班 | 523 | 4806 |
| 北京师范大学附属中学 | 01 | 普通班 | 558 | 1557 |
| 北京师范大学附属中学 | 02 | 钱学森班 | 568 | 459 |
| 北京师范大学第二附属中学 | 01 | 普通班 | 560 | 1307 |
| 北京师范大学第二附属中学 | 02 | 项目式学习实验班 | 567 | 543 |
| 北京师范大学第二附属中学 | 03 | 文科实验班 | 562 | 1095 |

录取分数线

考前辅导策略

预估分数 → 对应排名 → 录取学校



考前辅导策略

第三步：制定方案

考前辅导策略

考得更好：

恰好匹配：

发挥失常：

考前辅导策略

了解 是解决效率的最佳方法

电影： 《银河补习班》

书籍： 《十几岁孩子的正面管教》

《改变提问 改变人生》

The background features abstract geometric shapes in various shades of teal and blue, including a light teal triangle at the top left, a dark teal triangle at the bottom right, and a medium teal triangle at the top right.

感谢您的聆听
欢迎关注分享