

新高考来临，新高三从“心”出发

编者按

明年是新高考的第一年，对于不少新高三学生来说，面对未知的考试难免焦虑、紧张。

在高度紧张和焦虑之下，学生很容易被外界某些“信息”诱惑和吸引，或是所谓“名师押题”，又或是所谓“经典套路”。

事实上，高考是对一个学生综合素养的整体考查，学习有路径但无捷径，过多关注这些“信息”只会对自己产生干扰。不论考试如何变化，不变的应该是我们面对考试的心态，我们要修炼“八风吹不动”的定力，“让更大的命题盖过我们方寸间的忧虑”，具体而言，要修炼好我们的五“心”。



张慧腾

今年9月，2024届的同学正式进入新高三学习阶段，对于这一届同学而言，明年的高考升学有全新变化。

这些前所未有的变化，难免使人有点担忧、焦虑。

比如语数外三大门高考和小三门的等级考安排在高三阶段进行，相比往年可以通过选择在高二完成地理或生物等级考这样的操作，这一考试时间安排的变化，对高三学习的整体规划提出了更高的要求；又如今年等级考选择理化的同学较往年增多，这需要更关注我们关注对应的高校招生专业的变化；再如这一届的同学所有课程使用的都是新的统编教材或沪教版教材，没有太多过往的经验可以参考，高考命题也会产生相应的调整，这更需要我们摒弃一味刷题，关注素养提升。

那么，作为面临很多新变化的新高三同学，我们该如何度过高三这一年呢？建议大家从五“心”出发。

树立“信心”，明确规划

无论自己目前处于怎样的学习状况，要相信高三这一年仍然有无限的可能。不少学生也许现在觉得距离那些“学霸”还很遥远，不用担心，这可能是因为他们原先提前学习了高中内容或经历大量应试训练。每位同学在高三阶段都将按照教学进度完成高中学习内容，开展多轮复习和训练，而高考的难度和内容是统一的，所以后发的学生潜力才更大，完全有机会赶上甚至超越。

有时候，高考“逆袭”的故事并不神奇，很可能只是主人公进入高三才“雄狮觉醒”，开始真正发力。相信通过努力，一年后的自己会让现在的自己刮目相看。

为了把“信心”转化为行动，使复习更有条理更有效率，我们需做好学习规划。大致而言，高三第一学期到春考是一个节点，需要我们各科齐头并进的时

时，高度重视英语一考。一般而言，英语一考的结果对于后续的规划具有战略性意义；寒假到等级考前，要在不断提升状态的同时，侧重等级科目的复习；而等级考结束后，当然全力冲刺外语数学科。

此外，每位学生可能都有自己相对优势或薄弱的学科，建议在跟上学校进度的基础上，针对学习中存在的漏洞或盲点，有针对性地复习和提升。结合自身实际情况，从整体逐步细化，安排每个月、每一周乃至每一天的学习节奏和计划。学会时间管理和自主学习，是所有笑傲高考的“过来人”共同的经验和必备的能力。

保持“恒心”，修炼定力

做好了规划，那就要持之以恒地执行。朱熹曾言：“为学正如撑上水船，一篙不可放缓。”学习中难免会遇到起伏，经历波动，这时候更需要冷静面对，坚持到底。

高三这一年，大家要面临大大小小各种考试和测验，同学们往往很关注每一次考试各科的具体成绩，或喜或忧，或兴奋或纠结。其实，高考之前的每一次考试和测验的主要目的只有一个，就是帮助同学们对照学习要求，分析最近的学习状况，为后续的调整提供参考，而这些考试或测验的结果本身，其实与最后的高考并没有什么关系。因此，如果同学在一段时间的艰苦奋斗后，成绩仍然不尽如人意，这时候更要坚定，不能局限于某一次成绩的高低，而是要关注并形成向上发展的趋势。

一些同学会感慨自己在高考时考出了高三以来的最高水平，这其中除了临场发挥和试卷难度的因素，更在于他们保持“恒心”，每天都比昨天进步一点点，终于在高考期间达到了自己学习状态的巅峰。

此外，处于高度紧张和焦虑中的高三学生，很容易被外界某些“信息”诱惑和吸引，或是所谓“名师押题”，又或是所谓“经典套路”。事实上，高考是对一个学生综合素养的整体考查，学习有路

径但无捷径，过多关注这些“信息”只会对自己产生干扰，我们要修炼“八风吹不动”的定力，“让更大的命题盖过我们方寸间的忧虑”。

拥有“慧心”，善于梳理

高三阶段，我们都会经历“高强度、大运动量”的习题训练，训练当然必要，但我们仍不能放弃追求更高的站位和更远的视野，不能任自己淹没在无尽的题海中，为了刷题而刷题，最后可能只是感动了自己。

比起机械的刷题，更重要的是主动寻找规律，掌握原理、梳理思路、总结方法、运用策略，从而“由术入道”“以道驭术”。

以语文写作为例，限时的作文训练自然是必要的，我们需要保持思考的状态和写作的手感。但要真正提高作文水平，在每一次写作后，应该根据老师的评分和讲解进行反思和修改，在修改中逐渐体会一篇理想的高考作文需要具备哪些要素和特点，这样才会在之后的写作中更自觉地运用作文修改中获得的经验。

此外，议论文往往需要一定的理论和事实论据来丰富论证，支撑观点，对此，我们可以有意识地从课内学习、课外阅读、写过的作文以及日常的阅读试题中收集论据，分类整理，使之成为长时记忆，在考场写作时结合具体题目要求，有效提取和灵活运用。

遗憾的是，有些同学总喜欢不断做新题，不愿把时间花在修改、订正和整理的工作上。其实片面追求刷题量本身没有太多意义。尤其是到了高三后半阶段，你会发现，试卷和题目本身是无法穷尽的，老子说“少则得，多则惑”，是以圣人抱一为天下式，其中的“一”就可以理解为“慧心”。有了这个“一”，我们就能顺利应对高考中可能的变化，而无需为某套卷子或某道题还没刷完而焦虑了。

接受“关心”，结伴前行

高三阶段，你会接收到来自家长、老师、同学等方方面面的各种特别的“关心”。事实上，高考归根结底是学生自己的事情，但对于家长的时时关切，

老师的谆谆教诲，同学们可以从理性上理解，并在情感上给予回应，最爱你的父母会耐心倾听你的诉说，最专业的老师会尽心解答你的困惑。主动接受来自外界的“关心”，能让我们处于和谐融洽的环境中，这也会对自己产生积极的正向反馈。

当然，过度的关心很多时候反而会带来压力，希望高三家长们能成为孩子坚强的后盾，而非限制的藩篱，因为孩子渴望独立也注定要走向独立；更希望家庭能真正成为孩子心灵栖息的港湾，让他们拥有再次出发的勇气和力量。

高三这一年，相伴时间最长的，一定是班级的同学。《礼记》中说，“独学而无友，则孤陋而寡闻。”高三阶段，我们要面临大三门和小三门共六门学科的学习，需要投入时间和精力，这时，同学之间的互相协作和沟通就尤为重要。比如笔记的整理、难题的讨论、试卷的分析、素材的收集、信息的汇总等，通过小组分工合作，大家一起切磋琢磨，可以提升有效性和全面性。

我们经常看到每年高考结束后对一些“寝室四人同上名校”之类的新闻报道，除了个人基础扎实外，他们的成功也离不开“学习共同体”所形成的氛围。大家在一起互相鼓励互相支持，一同分享一同分担，既帮助了别人也能提升自己。“一个人可以走得很快，只有一群人才能走得更远。”高三乃至未来的人生之路，需要和同伴一起翻山越岭，共赴星辰大海。

不忘“初心”，拥抱幸福

高考的意义不只在结果，秉持坚强的“信心”、持久的“恒心”、独特的“慧心”，也在老师、家长和同学的“关心”下，我们未来将拥有更大的发展力和更多的可能性。

大学的意义在于投身学术，从事科研；追求真理，传承文明；发展自我，融入社会。在社会飞速发展的当下，我们拥有多元的专业选择，多维的发展路径，多重的成长平台。就人生发展而言，重要的是爱我所爱、无问西东，这也正是我们不断拼搏、永不停息的“初心”。

如此，我们才能不为“内卷”而困扰，不为世俗所束缚，每个人都能找到属于自己的幸福，也将收获属于自己的成功。须知，人生因幸福而成功，而非因成功而幸福。祝福新高三的同学们迎来属于自己的十八岁“成人礼”，开启人生新的篇章！

(作者为复旦大学附属中学高三年级组长、语文高级教师)

为人父母须防“养育倦怠”上身

为什么有的父母会遭遇养育倦怠？

已有研究显示，养育倦怠并不只是局限在某个年龄段孩子的家长身上，在养育不同年龄段孩子的家长身上都可能会出现养育倦怠。另外，养育倦怠与孩子的数量，即家中有几个孩子，并没有显著相关性。对有的父母而言，养育一个孩子可能出现养育倦怠；但对另一些家长来说，即便养育多个孩子，也未必会出现养育倦怠。

养育倦怠的出现，更多源于每一个家长实际经历的支持性资源和压力风险之间的失衡所致。仍以上文中新生儿妈妈为例，其经历的压力风险远远超过了支持性的资源。

所谓的压力风险，包括她自身的因素，如前文中的新手妈妈，如果本身缺乏养育技能、自己身体状况又不好，加之孩子的各种状况，这些风险因素叠加的同时，又缺乏必要的支持性资源来缓冲这些风险，那么就会出现养育倦怠。通常情况下，在一个家庭里，父母双方的相互支持，以及家庭其他成员的支持，能够缓冲养育倦怠出现的风险。

亚洲父母养育倦怠平均水平并非最高

值得一提的是，随着育儿成本越来越高，养育倦怠其实已成为一个全球性的话题。

我所在的课题组参与过一项覆盖42个国家的大型跨文化调查，我们试图探讨不同地区家长养育倦怠的状况。负责这项调查的罗斯卡姆教授于2019年底发布了基于42个国家的调查结果。

令人意外的是，中国父母的养育倦怠在所有受调查的国家中并不算高，和亚洲其他国家的情况差不多，处在高位的国家主要来自欧美，比如比利时、美国等。如何解释这一结果？罗斯卡姆用集体主义和个体主义的文化价值观进行解释。

以个体主义为导向的西方社会往往强调独立性，因此在育儿上更少依赖他人的支持，从而容易表现出更高

的养育倦怠。然而，在典型的更提倡集体主义的社会，由于人们普遍更重视家庭和人际间的相互依赖，因此家长在育儿中更能获得来自多方面的社会支持，包括家庭成员的养育支持等，从而缓解养育倦怠的风险。

上述研究进一步发现，不同的文化价值观对于养育倦怠的影响作用甚至超过国家间的经济水平差异以及其他家庭和个人因素，如家庭经济地位、家中孩子数量、花在孩子身上的时间等等。因此，文化对养育子女起着一定的影响作用。

我们课题组也对上海和南宁两个城市的母亲养育倦怠和养育行为进行比较。结果发现，上海母亲的养育倦怠水平显著高于南宁母亲，但是两个城市的养育行为之间没有差异。

同时，对养育倦怠和养育行为之间的关系进行分析，可以进一步发现城市间的差异。研究发现，养育倦怠水平越高，父母更倾向于使用消极的养育行为，例如忽视冷漠孩子、家庭暴力等。但是，我们也发现，虽然上海母亲的养育倦怠水平很高，但是她们的养育倦怠并不会显著地产生消极的养育行为。这也启示我们，家长的家庭教育在不同地区存在着显著的差异性，在谈论家庭教育时，不能一概而论，而应该更加因地制宜地进行家庭教育方面的指导。

消极养育行为，有损儿童心理健康

那么，养育倦怠对于儿童青少年心理健康发展有什么影响呢？通过学术研究中的“养育倦怠模型”，我们可以推断出养育倦怠会阻碍积极养育行为，加剧消极养育行为的出现，故而导致儿童、青少年在成长中出现心理健康问题。

研究结果也同样证实，父母的养育倦怠水平越高，就越容易产生敌意式的养育行为，例如体罚、责骂等行为。而这些都会进一步导致孩子出现抑郁、焦虑或者不良行为习惯，对心理健康产生负面影响。

如果父母具备良好的情绪调节能力，那么处于养育倦怠时，就能得到一定的保护作用，从而对孩子的心理健

康起到积极作用。我们的研究发现，善于调节自己情绪的父母，即使他们的养育倦怠水平很高，也能缓冲这种不良状态对孩子抑郁和焦虑状态的负面影响。相反，如果父母不能很好地调节自己的情绪，那么处在高养育倦怠状况下的他们就会采取消极的养育行为，从而导致他们的孩子更易出现抑郁和焦虑的风险。

调整家庭成员关系有助缓解养育倦怠

此外，从家庭系统角度看，我们课题组发现家庭成员之间的关系，尤其是夫妻关系、父母-祖父母间的关系，同样会通过相互影响、继而作用于养育倦怠。

调查发现，家庭中夫妻婚姻关系越好，越能促进夫妻在养育问题上达成一致。齐心协力育儿，能很大程度上缓解养育倦怠的出现。这也说明，要想减缓养育压力，首先需要父母之间构建稳定而和谐的婚姻关系，婚姻关系是家庭运行功能良好的基础。

(作者为复旦大学心理学系教授)

如何评估是否有养育倦怠？

首先，请读者做一个简短的调查，这些选项没有对错之分，选择最符合自己感受的就好，最近一段时间，看看你是否有过以下类似的感受，以及出现的频次(例如，每天都如此、每周一两次、几乎从未发生)：

1. 我感觉我当家长的时候实在是精疲力尽
2. 做父母实在是太累了，以至于我没有充足的睡眠
3. 我有时会感觉我是在流水线上养孩子(我只做“应该”为孩子做的事，但不会为孩子做更多其他事情)
4. 我不再有能力向孩子表示我有爱他(们)了
5. 我觉得我当不了家长

如果上述条目里，您有一条以上每天都如此，那您就要注意了，您处在比较严重的养育倦怠状态，需要寻求一定的社会支持。

如果上述条目，您虽然没有每天如此，但是有几条每周有一两次符合您的情况，这个时候，也需要提高意识，寻找导致出现这种状态的原因是什么？能不能找到解决的方案来防范出现更严重的养育倦怠。如果您从未出现或者几乎很少出现上述条目描述的状态，那么就不用做特别的事情，说明您目前没有养育倦怠问题。



本版图片：视觉中国

陈斌斌

每位新手家长都曾经有这样的感慨：带孩子比上班还累。更别提有的妈妈带娃，“鸡娃”累到模糊、累到抑郁……长久以来，这些常常被认为是正常的，甚至有人会说“哪个家长不是这么过来的”。这些被忽略的状态，其实都可以被归为养育倦怠。

养育倦怠是近年来日渐被学术界关注的一种现象，是指一种处于极高养育压力水平的心理状态，核心症状包括：对家长角色的疲倦感，与孩子的情感疏远，以及对养育孩子的厌倦。

比如，一个新手母亲独自带孩子，家中没有人帮忙，这个新生孩子本身是个高需求宝宝，这个时候又出现比较严重的黄疸或其它疾病，而母亲此时自己又发烧了，那么在两三周甚至更短的时间内，这位母亲就可能出现养育倦怠。

研究发现，父母长期处于育儿压力和支持性资源失衡状态，是养育倦怠出现的原因。需要指出的是，养育倦怠其实是一种极度紧张和痛苦的状态，它的痛苦程度有时候甚至超过有慢性疾病的人和暴力受害者。