

走向未来：高中生考前心理调适 (家长通知)

各位家长：

考试频繁是高中阶段的特点之一，再加上瞄准的目标是高考，家庭和学校对孩子的成绩都非常重视，因此不少高中生常常倍感压力，容易出现情绪波动，甚至心神不宁，从而导致考试成绩不理想。考试其实不单是对孩子学习水平的检测，更是对他们考试心态和状态的考验。在如此高频的考试环境中，让孩子学会考前心理调试的方法，他们才更有可能在考试中有更好的发挥。本周五（5月13日），我们特别邀请全国家校共育数字化项目特邀讲师、学校专职心理教师沙彤彤老师将为您带来“走向未来：高中生考前心理调适”主题讲座。请广大家长积极收看，只有家长“知道”，才能督促好自己和孩子一起“做到”。

收看平台：请关注微信公众号“家校共育数字平台”进入专家讲座，点击进入即可观看。

观看办法：“家校共育数字平台”—>专家讲座—>观看讲座—>点击进入即可观看。**只有通过此途径进行专家讲座的观看，才能予以积分增加与观看率统计。**（具体操作见文末图示）

观看对象：高中教师及家长。（注：专家讲座针对项目学校

的家长均系限时免费观看，请家长在限定的时间内观看。后期均纳入“精选讲座”栏目，针对非项目学校家长收取宽带及存储成本费用。）

观看时间（限时收看）：5月13日 15:00 至 5月14日 24:00

