|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 八年级 | 冬季版  |  |
|  |
|  | 时事通讯模板High School & Beyond Planning（高中及以后的规划）— 新闻和信息 |  |
|  |
| *Replace with School Contact Info* |
|  |
| 了解大学费用通常，人们对高中毕业后继续求学的最大担忧是费用。主要开支包括学费和杂费、食宿费、书本和用品费、个人开支和交通费。 费用取决于孩子做出的选择。你还应该了解一些其他事：就读大学的公布价格通常不是学生支付的费用。有了经济援助，他们支付的费用往往更少。经济援助是为帮助支付大学学费而提供或借出的资金。可仅基于经济需求或部分基于学术或运动能力等因素而发放该援助。大部分全日制大学生都会接受某种形式的经济援助。就读某所特定大学的公布价格（学费和杂费）减去学生可能有资格获得的任何助学金、奖学金和教育税减税优惠，即为他们为该大学支付的实际最终价格（即净价）。公布价格和净价之间的差额可能很大。虽然各大学网站上公布的价格可能让人望而却步，但许多学生会发现净价更低。现在，各个大学必须在其网站上发布名为“净价计算器”的工具。你还可以访问U.S. Department of Education的Net Price Calculator Center：[**https://collegecost.ed.gov/net-price**](https://collegecost.ed.gov/net-price)。 |  |  | **还有导师、榜样和教练！**学生需要寻找倡导者，即他们可以向其寻求建议和倾诉的人。这类倡导者可以是：**榜样。**其他人将此人当作模仿学习的榜样。可以是孩子认识的人，也可以是名人。此人可能对你的孩子产生了积极或消极影响。找一个性格坚定、价值观积极向上的人来模仿，会对你青少年子女的人生观和行为产生重大影响。 | **教练。**当提到教练时，我们通常会想到体育，而体育教练可以成为良好的倡导者。教练还可以审视学生的成果并提出改进建议。**导师**。导师是一位值得信赖、提供支持的成年人或年长学生，可以回答你青少年子女的问题，并给予鼓励和指导。导师会倾听、关心和密切联系。他们分享自己的智慧，帮助你的孩子建立对未来的憧憬。导师还可以起到榜样作用，帮助你的青少年子女充分发挥潜能。某些学校和组织设有辅导计划，将孩子与成人或同龄人联系起来。不过，你的青少年子女也可能敬仰家庭成员、教师、雇主或年长学生，他们可能成为优秀导师。 |
|  |  |  |  |
| 即将举行的活动* *Click here to enter text.*
 |  |  | **Graduation cap with solid fill**你知道吗？助学金是一种捐赠补助，如果学生顺利完成所选课程，就无需偿还该经济援助。 通常根据经济需求发放助学金。 |

|  |
| --- |
|  High School & Beyond Planning（高中及以后的规划）八年级 | 冬季版 | gearup.wa.gov  |
|  |
| 实现成功的技能 |  | 研究表明“非认知技能”或“软技能”，例如坚持不懈（决心）和自我调节（自我控制），对帮助学生适应课堂和现实世界同样重要。这类技能包括：* **适应力**：能够从挫折中恢复并控制好压力。
* **毅力：**对挑战长期目标的坚毅和热诚。
* **尽责：**有条理、自我控制、勤奋、负责任，并愿意延迟满足。
* **创造力：**好奇心、开放性思维和产生新想法的能力。
* **专注：**能够一次专注于一件事、排除干扰以及避免多任务处理。
* **自我调节：**意识到什么是重要的，自我控制以避免诱惑并完成任务。

这些特质对学生步入大学和职涯是必不可少的。时间管理和出勤非常重要。良好的沟通技巧对与难相处的室友打交道或寻求帮助至关重要。你可以设定目标、分享期望和鼓励坚持，从而帮助你的青少年子女培养这些特质。 |
| 智力就像肌肉一样：大脑会根据经历和努力发生变化。成长型思维是指智力和天分不是与生俱来的，也不是一成不变的。它们可以通过专心致志和坚持努力得到发展。当学生明白通过坚持努力可以发展和提高自己的智力和能力时，他们就会表现出更大的动力、更好的成绩和更高的考试分数。此外，在学校获得成功的学生并不只是善于熟记事实或快速阅读。  |
| 学生检查清单* 提问并参与课堂。
* 如果你可以选择高中，请到访当地学校，对比你的选择。
* 寻找机会，参与提升领导力的活动。
* 了解你的学校是否提供辅导计划。
* 参加感兴趣的课外活动（例如运动、表演艺术、志愿者工作或其他活动）。
* 同时为学业和兴趣设定目标。
* 了解成长型思维。
 |  |  | 错误观点澄清**错误观点：**辅导只是有趣的活动，而不会对学生产生影响。**事实：**有导师的青少年更有可能：* 立志进入大学并毕业。
* 经常参加运动或课外活动。
* 在俱乐部、运动队、学校委员会或其他团体中担任领导职务。
* 经常在他们的社区中做志愿者。
 |
|  |  |  |
| 家人检查清单 * 如果你的孩子可以选择高中，请到访当地学校，对比你的选择。
* 鼓励你的孩子在学校或课后活动中寻找机会，参与提升领导力的活动。
* 了解学校或你的社区中是否有提供当地辅导机会。鼓励你的孩子参加辅导计划，不论是否包含同侪辅导或成人导师辅导。
* 了解孩子的交友圈，并利用学校或社区活动的机会认识孩子的朋友及其父母。
 |