

# 成就更好的自己,美中实验学校助你一臂之力!



在史丹佛大学教授《快乐心理学》的埃玛·赛佩拉博士指出,把“严以律己、精益求精”当自我鞭策,很可能把自己逼到死胡同里。过度的自我批判会导致焦虑和忧虑,当你害怕将再度失败的时候,这恐惧便会阻止你在失败后重新尝试,破坏自身的幸福感和成功机率。因此,如何回应失败,怎么看待自己,都可能决定你的成败,而此中起着关键性作用的情商和逆商,将决定你的人生格局和高度。今天,我们将通过《小主持人》和《创意美术》班,来看看美中实验的老师是如何通过有效的教学方法和手段,来帮助同学们成就更好的自己!

柳红伟老师的《小主持人》班课堂教学严谨,课程会通过老师和同学的点评,一方面培养孩子的独立思考和审美,另一方面帮助他们点燃战胜自我的欲望和决心。那到底是怎么做到的呢?让我们来一探究竟!

笔者这周云访了《小主持人》班,只见荧幕上映着一张

张笑脸,课堂氛围十分欢乐。他们的欢乐源于有效、生动的点评示范,原原本本地呈现了愉快学习的精髓。柳老师根据自己作为话剧演员的经验,不但把表演元素带到课堂内容当中,更把表演元素渗透到点评的细节,总能仔细而不失幽默地让孩子掌握重点,理解需要改进的地方,并明确其方法。值得一提的是,柳老师班里的每个孩子都能正视自己的不足,勇于接受建议。当然,柳老师也从不吝惜赞美之词,她特别擅于鼓励和引导孩子把自己最好的一面表现出来。看到如此积极有效的学习场面,笔者忍不住感叹:有什么比认真又充满欢乐的课堂更让人喜爱学习呢?

除了从表演课能看到对情商和逆商的锻炼,较为静态的《创意美术课》也能达到一样的效果。孩子们根据冯雪老师每周设定的主题尽情发挥,在爆发小宇宙的同时,把自己天马行空的想法有条理、有主见地表达出来。要知道,在镜头面前向大家展示自己的画作需要莫大的勇气。

不过,孩子们没有丝毫犹豫退缩,并且还积极地听取冯老师的实时回馈作修改美化,只一门心思的让作品更上一层楼,同学们由此展示出的非凡动力和上进心是非常值得肯定的!

我们美中实验的课程除了着重学生们的语言能力、知识和技巧外,更重视他们的全面发展。如此优质的教学体验,只此一家!

扫码注册:

报名咨询:

冯老师:240-401-1195

徐老师:301-820-8897

戴老师:240-467-7768

崔老师:240-638-6102

何老师:571-598-8288

(美中实验学校洛城校区宣传部)



## 报税季指南:提交 2021 年税表之前的重要注意事项

IR-2022-23, 2022年2月1日

华府 — 2022年的纳税季已经开始,美国国税局提醒纳税人在提交申请之前确保他们已经集齐所需信息,并考虑使用免费资源来对信息进行组织整理。

本新闻稿是“报税季指南(英文)”系列的一部分,该指南可帮助纳税人提交准确的税表。更多帮助可在国税局官网 IRS.gov 或第 17 号刊物《您的联邦所得税》中获得。

准备好之后再报税

纳税人不应该延迟报税,也不应该过早报税。如果在尚未收到所有的税务文件之前提交税表,可能会出错从而导致处理延迟。

通常情况下,年终表格会从 1 月份开始通过邮件送达或在线提供。纳税人应仔细阅读这些表格。如果上面显示的任何信息不准确或有所缺失,纳税人应立即联系付款人更正信息,或更新邮寄地址以及电子邮件地址。

今年的一项新举措是,国税局于 2022 年 1 月发送了第 6419 号信函(英文),即子女税优惠预付款核对,以帮助个人核对并获得其 2021 年子女税优惠的全部金额。这封信包括已发放的 2021 年子女税优惠预付款总额以及用于计算其预付款的符合条件的子女数目。人们需要这些重要信息在提交 2021 年税表时准确申请 2021 年子女税优惠的另一半,并防止处理延误。国税局提醒民众仔细查看这部分信息(英文)。

大多数符合条件的人已经收到了第三轮经济影响补助金,他们在提交税表时不需要提供任何相关信息。但是,没有资格获得第三轮经济影响补助金或未收到全额款项的人,根据 2021 年的税务状况,可能有资格获得 2021 年纾困金退税额。他们需要知道自己第三轮经济影响补助金的总额,来准确报税从而避免处理延迟。纳税人可以登录其国税局在线账户查看第三轮经济影响补助金的总额或等待国税局寄出的信函 6475。

不需要报税的个人必须通过报税来申请重要的税收抵免

国税局强烈建议不需要报税的个人,在这个报税季通过提交税表来申请可能高达上千美元的税收抵免额。通过报税,个人可以申请:

纾困金退税额,获取他们没有领取到的任何 2021 年刺激计划补助金余额(例如,如果他们在 2021 年新添了一个子女或其他受抚养人);

他们有资格获得的子女税优惠余额,包括他们没有收到的任何月度预付款(例如,如果他们在 2021 年增加了一个新的符合条件的子女);以及

收入所得税抵免,联邦政府为中低收入家庭提供的最大可退还税收抵免(对于没有子女的申报者而言,其金额几乎是之前的三倍)。

查看国税局在线账户信息

个人可以使用其国税局在线账户安全地访问有关其联邦税务帐户的信息,包括付款、税务记录等。

个人可以查看以下信息用以报税:

2021 纳税年度发放的经济影响补助金总额

子女税优惠预付款的总额

他们上次税表上的调整后总收入

他们支付的任何估计税款总额,以及用于抵免的退

税

人们现在还可以对付款进行追踪,并管理通信偏好,包括选择无纸化以及对某些通知开启电子邮件提醒。我们鼓励纳税人注册一个在线账户(如果他们尚未注册),或者登录以访问信息,使用这些新功能。

重要的 2021 年税务文件

整理有序的税务记录更方便纳税人准备完整和准确的税表,并且可以帮助纳税人找到被忽视的扣除额或抵免额。纳税人应等到集齐所有收入相关的文件再进行申报,该类文件包括但不限于:

雇主提供的表格 W-2

来自银行、发行机构和其它支付人的表格 1099(包括失业救济金、股息,以及退休金、年金与退休计划的分配)

零工经济中员工的 1099-K、1099-MISC、W-2 表或其它收入报告

报告所得利息的表格 1099-INT

用于申报虚拟货币交易的其它收入文件和记录

表格 1095-A, 健康保险市场声明(英文),以核对市场保险的预付保费税收抵免(英文)

信函 6419, 2021 年子女税优惠预付款总额(英文),以核对子女税优惠预付款(英文)

信函 6475, 您的 2021 年经济影响补助金,以确定申领纾困金退税额

免费帮助

一旦纳税人收集齐了所有的税务文件和信息,他们就可以考虑如何申报了。

符合条件的纳税人如果仅仅是因为没有收到第三轮经济影响补助金或未收到全额补助金,进而需要通过报税来申领 2021 年纾困金退税额,或需要通过报税核对 2021 年子女税优惠预付款并申请其剩余部分,那么国税局免费报税是他们的绝佳选择。国税局免费报税也可用于申请收入所得税抵免,该抵免根据申报人的收入和家庭规模提供可退还的税收抵免。

国税局免费报税适用于 2021 年收入不超过 73,000 美元的任何个人或家庭。今年,有八款英文版本的国税局免费报税产品,一款西班牙语版。

纳税人可以使用“查找”工具从免费报税提供商中进行

选择。每个提供商都制定了符合标准(通常基于收入、年龄和州居民身份),为年收入不超过 73,000 美元的纳税人提供至少一款免费使用的产品。

免费报税只是国税局通过合作伙伴模式向纳税人提供免费报税选择的一种方式。国税局还与社区组织合作,培训国税局认证的志愿者为符合条件的个人免费准备以及电子申报基础的收入所得税。

一般情况下,符合条件的纳税人如果年收入不超过 58,000 美元、因残疾或英语能力有限而需要别人的帮助来准备税表,可以通过免费报税服务(VITA)计划(英文)在数千个社区志愿者站点获得免费税务帮助。

AARP 提供的老年人税务辅导(TCE)(英文)计划为所有纳税人、特别是 60 岁及以上的纳税人,提供免费税务帮助,专门解决老年人特有的养老金和退休相关问题。

军人和符合条件的退伍军人可以使用 MilTax(英文),这是国防部的一项计划,通常为联邦申报表和最多三个州的申报表提供免费的在线报税和电子申报软件。

替代媒体偏好,帮助纳税人的新选项

从 2022 年 1 月 31 日开始,纳税人可以填写表格 9000,替代媒体偏好(英文),以选择以盲文、大字体、音频或电子格式接收国税局税务通知。这包括有关所欠额外税款或罚款的通知。纳税人可以在纳税申报表中附上填好的表格,将其作为独立表格邮寄给国税局或致电 800-829-1040 选择他们喜欢的格式。

提醒一下,表格 1040 和 1040-SR 有西班牙语版本,附表 LEP(英文),请求更改语言偏好,使纳税人可以通过英语以外的 20 种不同语言获得信息。

电子报税并选择经转帐直接存款

国税局鼓励纳税人以电子方式报税并使用经转帐直接存款来获得退税。将电子报税与经转帐直接存款相结合是获得退税最安全、最快捷的方式。纳税人可以通过税务专家、国税局免费报税或商业报税软件进行电子报税。如果选择了电子报税和经转帐直接存款,大多数人会在 21 天内收到退税。

没有银行账户的人可以学习如何在 FDIC 保险银行(英文)或通过国家信用合作管理局查找工具(英文)开设账户,并获取有关如何选择正确账户的提示。退伍军人可以查看退伍军人福利银行计划(英文)来查找参与该计划的银行获取金融服务。纳税人还可以询问他们的代报税人是否提供其它电子退税选项。

虽然大多数退税会在 21 天内送达,但如果税表包含错误、信息不完整或需要进一步的安全审查,则退税可能需要更长时间。今年,纸质税表和纸质退税支票将需要更长的时间。