



高考在即,中考也为期不远,养兵千日,用兵一时,如何调整考前心理状态,是所有考生及家长普遍重视的问题。如何进行考前心理辅导,缓解考生的紧张情绪,本期夜话与您分享众网友的减压“法宝”——

考前减压支支招

家长篇

给心灵“放个假”

□ 谭学武

大考前,常听到一些家长对孩子说:“熬过这段时间就好了!”这无疑包含着家长对孩子加倍努力的期待,但由此也给孩子增加了额外的心理负担与压力。因此,作为家长,考前最好给孩子的心灵“放个假”——带孩子到附近的大自然中去走走(不宜长途跋涉),呼吸一下野外的新鲜空气,看一看生命的绿色;或进行一些适量的户外运动,让孩子登高远眺,大声呐喊或尽情高歌。帮助孩子从过度紧张的环境中走出来,让他们保持一种良好的心态。同时,家长要注意从孩子的实际情况出发,不要给予过高的期望,给孩子增加不该有的压力。总之,家长要仔细观察,认真揣摩,多与孩子沟通,主动地宽慰孩子,提高孩子对人生选择的承受力,最大限度地让孩子在考前拥有信心与勇气。

(浙江省龙游县第二高级中学)

家有考生

□ 任秋红

回想女儿当年参加高考的那段日子,为了帮助她缓解紧张情绪,我是这样做的——

在家中营造一种宽松的氛围。除了在营养上格外注意,其他时间我不会对她额外关注。孩子周末放假在家,我们夫妇该做什么就做什么。老公看电视,我上网,孩子在自己的房间学习,并没有因为高考而使家中弥漫紧张的气氛。对于模拟考试的成绩,我是这样对孩子说:“你这次考试出现了什么问题,高考时就可以避免此类问题的发生。只要找出问题所在就可以,不必让分数影响你的正常水平。”在我的影响下,孩子在“三模”成绩不理想时,没有紧张、焦虑,反而宽慰我说:“妈妈,我在考试中容易出现的错误都出现了,这回我高考就不会再犯这些错误了!您放心吧!”

弱化孩子的紧张感,让她感受到一种心理的放松。有时孩子因紧张而不能入睡,就会跑到我的房间,躺在我身边说睡不着。每当这时,我就会让她挨着我静静地躺着。她搂着我的胳膊,头靠在我的肩头,一会儿均匀的呼吸声就响起了。第二天我还会用语言去影响她的心理:“什么睡不着,就是想妈妈了,昨晚你睡得可香了!”一直到高考,孩子在紧张时都会选择到我这里寻求“放松”,而每次她都能轻松入睡。

抽时间和孩子闲聊。无论多忙,我都会在孩子晚自习后在家洗漱时和孩子聊几句,周末时间充裕些,会多聊一会儿。了解孩子在校情况,学习上、思想上有什么问题。多听少说,适时指点,让孩子有一个发泄、倾诉的空间,缓解孩子的心理压力,减轻孩子的思想负担。

(黑龙江省宁安市兰岗镇学校)

做回家庭心理咨询师

□ 付世生

随着大考的临近,学校里的倒计时牌很容易让学生感到压力“山大”,产生焦虑的情绪。此时的家长,要讲究技巧,给孩子送上一份心灵“鸡汤”。

运动可以减压。孩子在家的时候,家长要认准孩子学习了累了,想休息片刻的时机,看是无心实是有意,乘势邀请孩子出去散散步,聊一些孩子感兴趣的话题,可能的话再和孩子一起做一点平时喜欢的运动,让压力得以释放,从而让孩子放松身心,使心情平静下来。

倾诉有助于减压。如果孩子喊累,家长一定要扮演最忠实的听众角色,让孩子尽情地倾诉,并努力与之共情,分享自己当年面临大考紧张的“经验”,让孩子明白:每一个学生此时都紧张,而且适度的紧张有利于提高复习效率。

(安徽省长丰县土山中学)

观点

做情绪的主人

□ 耿纯亮

拼搏中,别让成绩左右你的情绪。面对平时考试成绩我们要保持平和心态:成绩好了,可增强自信心;成绩差了,可暴露存在的不足,从而加大这方面知识的研究力度,达到吃一堑长一智的效果。

相处中,别让他人左右你的情绪。不要因父母的苦口告戒而逆反;不要因老师的善意批评而丧气;不要因同学的误会而斤斤计较……换种思维,换种心态。

考试中,别让试题左右了你的情绪。进入考场,有的学生发觉题目比较难而陷入恐惧状态,有的学生看到题目比较简单而掉以轻心。题难大家,题易皆容易。考场上唯一需要把握的就是认真、仔细!

无论在考试中,还是在以后人生道路上,我们都要学会做情绪的主人,以乐观开朗的心态迎接每一天。

(湖北省枣阳市吴店二中)

减压,从教师做起

□ 朱立平

高考、中考冲刺阶段,学生心理压力过大与授课教师——尤其是班主任的心理压力过大有着直接的关系。现在,很多高中都有二本、一本的达线指标,中考也有示范高中的达线指标,而这些指标又与授课教师、班主任的名与利直接关联,这就导致了毕业班的教师、班主任心理压力很大,而这种压力又会通过教师的言谈举止等各种方式传递给学生。

因此,要为考生的心理减压,教师首先要为自己减压。教师只有放下名利心,以一种平和的心态对待高考、中考,学生自然会受其影响,这在一定程度上也能缓解学生的心理压力。

(安徽省无为县襄安中学)

心理辅导须八“戒”

□ 祝贺

在大考来临之际,学生的内心会紧张不安,严重的更是惶恐不可终日。必要的心理辅导可以使他们恢复常态,在考试中发挥出正常的水平。但心理工作应做到恰如其分,不能太过。

戒“放大”。无论心理素质多好的考生,在事关自己前途命运的考试面前,紧张是一定的。多数学生的紧张心理是在可调节的范围内。这时,外界的帮助可能进一步强化这种紧张心理。

戒“突然”。处于紧张期的学生特别敏感,如果教师或家长平时少关心,这时关爱突然增加,使家庭或班级的气氛发生变化,这样也容易使学生的心理负担加重。

戒“转化”。面对大考,家长或教师也很紧张,有时会不自觉地把自己的心理压力转化到了学生身上。

戒“频繁”。战胜心理压力关键还是要靠学生自己,学生由心理压力太大恢复到正常有一个过程,别人的帮助会在学生心中慢慢起作用,但若过于频繁,就等于在学生心头“轰轰滥炸”,反而会让无计可施。

戒“盲目”。有时在班级中对学生进行心理辅导,缺乏针对性,把并不紧张的学生当作了心理紧张的学生对待,看错了“病人”,当然会拿错“药”。

戒“误时”。对于心理焦虑的学生,应在关键时刻,伸出援手,否则会错过最佳时机。

戒“忽略”。有些不善于表达的学生,看似平静的表面,可能面临着巨大的压力,若不善于观察,则可能被忽视。

戒“空泛”。对学生做心理辅导时,没有针对性,道理太多,具体措施太少。这样虽然给学生做了心理辅导,但并不能真正缓解学生的心理压力。

(安徽省大和县桑营中学)

平静心态,坦然面对

□ 钟乐江

如何调节好考前的心理情绪?我曾和几位放假回家来看望我的学生谈到这个问题,他们畅谈了自己的体会。

一是学会转移回避。正上高三的王强说:“我进入高三后,老师和父母对我的学习十分关注。在学校,各科老师布置了很多的课外作业;放假回家,本想好好休息一下,父母却老是我看书,做功课,我感到压力很大。后来和几个好朋友说到这事,他们说,走自己的路,让他们说去吧。于是,我开始通过转移注意力,暂时忘却和冲淡这些压力。在学校,我利用课余时间打打乒乓球,玩玩课间游戏等;在家里,我帮父母洗碗,淘淘米,跟家长学做饭等。该学的时候就认真地学,该玩的时候就痛痛快快地玩。这样才能让大脑得到调节和休息,学习起来才能轻松、愉快。”

二是懂得心理换位。已上大学的李成说:“我上高三时,高考临近,爸妈总担心我不听话,常打电话来问我的学习。每次放假回家,总在我面前唠叨不停,我感到很烦,甚至很反感,有时干脆不理他们。后来我想起老师教我们的心理换位。所以,我回家就和他们一起做,和他们谈我的学习,聊学校的事,让他们知道我在用功读书,他们就不再唠叨了。这样互相理解、互相沟通、平等交流,效果真不错。”

三是常常自我“臭美”。幽默的大学生张礼辉说:“有的人遇到困难,遭遇挫折,往往产生心理压抑和焦虑,我却不在乎。我知道,考前紧张、焦虑,大多数是由自卑、不自信引起的。我不好高骛远,不盲目攀比,但很注重自我激励,时时提醒自己——我是最棒的。遇到困难和挫折,我常常付以自嘲的语言和行为,一笑了之,这样,化尴尬为自然,化紧张为轻松,然后静下心来,好好总结,掌握学习规律,借助他人和集体的力量,寻求解决的方法,以提高自己,超越自己。”

(四川省广安市教育局)

考前要张弛有度

□ 黄瑞杰

张:适度紧张。“情绪如潮,越堵越高”,其实考前出现紧张情绪是很正常的,不妨让学生在进入考场前或刚坐在考场里的时候,找个熟人唠唠嗑,转移注意力,从而降低紧张度。如果考试答题前出现大脑一片空白的情况,告诉学生不必担心,这是大脑缺氧的正常情况,做几次深呼吸,调整一下就好了。

弛:意往神弛。放松的目的是降低考前的焦虑度,但每个人的兴趣、爱好不同,他们所采用的放松方法也不尽相同。喜欢锻炼的学生,可以做一些有氧运动,如慢跑等,但尽可能不做剧烈运动,像打篮球和踢足球,因为容易造成运动伤害,反而会影响到考试的正常发挥;如果感到自己的内心很郁闷,憋得难受,可以找一个空旷的地带,大吼几声,或尽情地唱歌,释放自己的苦恼;多愁善感的女学生,不妨假想一下:自己穿过铺满鲜花的道路,来到了美丽的湖畔,躺在小舟里在平静的湖面上飘荡,欣赏着蓝天、白云……

有:胸有成竹。学生要对自己有信心,运用积极的心理暗示,不断地调整自己的状态。考试前的一段时间,要调整自己的行为状态,如每天走路都昂首阔步,微笑地面对老师和同学,借以增强信心,给自己增添力量。

度:审己度人。学生要给自己一个准确的定位,建立恰当的期望值。对于自己平时的学习水平,要有一定客观的评价,这个评价既不能过高,也不能过低,而是要实事求是,实实在在。先审查自己,再估量别人,才能让自己静下心来做好考前的复习工作和心理的调节。

(山东省临沭县进修学校)

克服怯场“三字诀”

□ 王力

怯场一般是由于情绪过分紧张所致。具体表现是回忆不起熟悉的知识。怯场心理属于一种情境焦虑。我们可以通过调、转、练“三字诀”进行心理调控。

调:运用具有激励作用的语言调节功能,让积极的意识直接对自己的思想、情绪产生作用。如在刚出现怯场征兆时默念“我一定行”“我会考出好成绩的”等,给自己一个积极的心理暗示。

转:在考试过程中,难免会出现自己没有见过或很难的题,这时候,应该主动转移自己的注意力,采用回避的方法,把难题或马上想不起答案的题暂时放到一边,减少心理焦虑。遇到这种情况,我们可以采用先答一道简单题,或歇息一下,或活动一下头部,然后再以轻松的心理考虑这个问题。

练:平时要进行呼吸调节训练,以应对考场出现怯场。在考场上,由于受考场纪律及场地的限制,如果考生出现了怯场心理,最好采用深呼吸的方法进行调节。一般的做法是,闭上眼睛,放松身体,调整呼吸使之微弱。吸气时,把气流运“气”到大脑,呼气时要慢,把气流运到脚底,并在心里说“放松”。这样,连续几次后,就会使自己感觉到很镇静,心理得到放松。

(黑龙江省泰来县四里五中心学校)

穴位按摩缓解心情

□ 周家荣

去年学生到市里中考,作为班主任,学校安排我要一直随同学生吃、住、考,对考生进行全程贴身安全监管和服务。中考的前一天晚上,和我同住的学生,一直翻来覆去睡不着觉,怎么办呢?忽然,我灵机一动,在做教师以前,我曾在湖北省武汉医学院开办的一期“农医班”中学过一年经络穴位按摩。何不试一试呢?于是,我让他把两只胳膊伸过来,在腕掌横纹的中点处,找到心包经上的大陵穴(这个穴有宁心安神的作用),用两手的大拇指轻轻地按揉起来。穴位按摩还真的很神奇,按摩了一会儿,学生焦躁的情绪渐渐平静下来了。接着,我又让他躺在床上,双目紧闭,在他的耳后找到安眠穴,按摩了大约5分钟,他就昏昏欲睡了。临时的偶然发挥,帮助学生缓解了考试焦躁的情绪,对我来说,是一种安慰,也是一种快乐。

(湖北省钟祥市官庄湖学校)

考前的心理“按摩”

□ 管静

合理安排生活起居。尽量保证充足的睡眠,经常去室外散散步,呼吸一下新鲜空气,适当参加体育锻炼,注意饮食卫生,注重营养搭配。

学会“松绑”。听听音乐,与同事聊聊天,看一些哲理性的小故事。也可登高远眺,或仰望星空,放松心情。

微笑是阳光。微笑是一缕缕阳光,照到哪里哪里亮。教师要做个微笑使者,制造些快乐,让学生紧张而忙碌的心灵得以小憩。

陪伴是最好的教育。无需太多的语言,教师在身边,学生就会有一种安全感。

(黑龙江省富裕县职教中心学校)



中国教师报 官方微博
扫描二维码即可登录
http://e.weibo.com/3304767544

十年报庆征文

我与《中国教师报》 的甜蜜往事

□ 张国清

自从2011年我校订阅了《中国教师报》,我和报纸才有缘相识。

一开始,我并没有多么在意这份报纸,直到2012年9月的一天,我看到《中国教师报》2版“读报会”栏目的征稿启事,就模仿上面的文章写了一篇读报感悟——《青年教师要“三省吾身”》,才有了此后的甜蜜故事。

一投命中中动力

2012年10月20日 周六

今天有事到学校,我在自己的办公桌上看到第448期(2012年10月17日)《中国教师报》,我开始翻看“新闻人在行动”栏目是否有我发过去的校园新闻。可当我看到2版“读报会”栏目时,一下子呆住了,“有我的文章”,这是我头脑中瞬时的闪念。我的心都要蹦出来了——上面登载了我的文章《青年教师要“三省吾身”》!

我急忙找出自己的原稿,跟报上的刊发稿件仔细进行比对,发现编辑老师做了很多修改。从改动之处,我真心佩服编辑老师驾驭语言文字的水平。

负责我校新闻报道工作的团委书记靳光俊在工作记录本上写到:“莫言,中国获得诺贝尔奖第一人;张国清,平固店中学上稿《中国教师报》第一人”。

我将以此为契机,以此为动力,好好学习《中国教师报》,认真研究《中国教师报》。

网上注册添马力

2012年10月27日 周六

上个月,我偶然在《中国教师报》上发现这么一条信息:“中国教师报香山会馆教育新闻人俱乐部,诚邀读者网上注册,成为我们的特约通讯员和通讯员。这里是每个教育人的舞台。”于是我在网上进行了注册,并且按要求邮寄了申请通讯员的表格。

我知道,现在在论坛上,自己只有观看的权利。我的身份是一位游客,上面显示600分钟之内不能跟贴发帖。

但愿星期一上班时,我新注册账户能顺利登录,这样我就可以在“教育新闻人俱乐部”论坛上发校园新闻了。

无怨无悔爱上你

2012年11月10日 周六

今天下午,我打开电脑,登陆“教育新闻人俱乐部”论坛时,看到第64期《中国教师报·教育新闻电子报》“我与教师报”栏目选用了我的稿件《莫让〈中国教师报〉哭断肠》,网络编辑老师在我的稿件前面冠以“通讯员”之名,我实在是太高兴了!申请通讯员资料已寄去了很久,如今我终于可以以《中国教师报》通讯员自居了!这怎能不令人欢欣鼓舞呢?

我在论坛上曾发表这样的回复:“我将奋然而前行!为中国教育事业而努力奋斗!”

通过上网我知道了,《中国教师报》出生于2003年1月1日,今年已经10岁了。你“为教师说话”、“让教师说话”、“说教师的话”,这让我对你“宠爱”有加。我读你,更懂你;我懂你,更爱你!《中国教师报》,你伴我思索教育的真谛;《中国教师报》,你帮我实现大爱的誓言。你给我以智慧和力量,你陪伴我成长,你督促我奋进,一路有你一路歌。我仿佛看见教育事业灿烂的明天,在向你我招手微笑。

你轻轻地告诉我:希望在前方,路就在脚下!

让我们彼此都加油,去努力超越自己!
(作者单位系河北省广平县平固店中学)

话题预告: 爱护公物,真的就这么难吗?

(欢迎原创,拒绝抄袭)

雪白墙壁上的斑驳脚印,各种校园独有的“课桌文化”、“厕所文化”,不禁让人心生感慨。爱护公物不是小事,好的习惯需从小养成。埃及千年神庙的浮雕上被中国游客刻上“到此一游”的字样,这一事件值得我们每个人深刻反思。

因此,我们将就“如何培养学生爱护公物的意识”这一话题展开讨论,欢迎您来稿发表自己独到的见解,以供广大教师、学生和家长们分享。

针对这一话题,可以自由发表自己的认识和看法。形式上,您可以三言两语点到为止,也可以独立成文形成论述。

字数要求:千字以内。

投稿邮箱:zgjsbwptx@163.com

截稿日期:6月8日