



# 化解高三学生惧考心理

□ 洛阳一高 龚晓红



学生备考要放松心情。刘保军 摄

太想打好球的手易颤抖,太想走好钢丝的脚易打滑,太想赢的心易游离。

高三学生已蓄积了十二年的能量,十多年的冷板凳只求换取高考一举成名,犹如押宝的赌徒,全部的理想和希望都寄托在这一次考试的厚积薄发。每个高三学生都告诫自己:只许胜利,不许失败!虽久经沙场经验丰富应试老练,但目标越明确就越容易紧张恐惧,越恐惧就越缺乏自信和从容,越灰心就越发挥失常……

## “惧考”症状细诊断

这就像一个多米诺骨牌,推倒一张就全盘坍塌。轻则理想降级委曲求全,重则一蹶不振终生遗憾。这种怕出来的遗憾最让人痛悔不已。所以高三学生需要班主任和家长无微不至地细心呵护,帮助他们消除“惧考”心理,从而满怀信心地笑对各种考试,尤其是高考!

“惧考”心理有多方面的症状和表现。

第一,紧张焦虑,身心煎熬。有的平日一提到高考就心跳加速、焦虑、不知所措;有的拿到试卷后大脑一片空白,思维也变得迟钝;有的做题时眼前出现幻觉,字有重影或漏看题目;更有甚者两腿颤颤,额头出汗,握笔不得。以上种种,结果可想而知!

第二,虚荣自欺,好高骛远。有的学生考试后说嘴:这科不难,只是由于我身体不适(或其他原因)不想解答。言外之意,只要我想做,想拿高分易如反掌。这种光嘴的鸭子缺乏实力又惧怕检验只好自我贴金了。

第三,不战而退,缴械投降。长期的压抑得不到释放,心理的顽疾得不到治疗,有的学生会放弃平时测试甚至最终高考弃考,逃兵的胆怯心结终生难解。

## 有的放矢找原因

造成高三学生“惧考”的因素很多。

一是社会的生存就业压力。许多考生成才的路径单一,除了学校教育这一正规的渠道外没有任何特长,自然太渴望在这一独木桥上大展宏图,背负过大的压力,身心不堪重负。

二是期望值过高。理想很丰满,现实很骨感。有的学生对自己的真实水平没有清醒认识,一旦答题不顺手,头脑就一片空白,难以冷静,事后自怨自艾,哀叹神伤,逐渐形成厌考和惧考心理。

三是轻视平时测试的功能。通过平时测试就能发现自己的知识缺陷、心理误区、策略偏差问题,以便及时总结成熟并提高认知水平。而许多学生关心的仅仅是分数而忽视了重要的总结提高环节,这就可能导致同样的知识屡考屡错,最终丧失信心。

四是心理调节能力较差,承受能力低。家长老师的过分呵护使有的同学经不起任何风

吹浪打,只能享受成功不能抗击失败,自然不能经受这犹如成人礼般圣洁的高考了。

## 及时疏导树信心

要帮助高三学生克服“惧考”心理,关键要做到“及时疏导重树信心”。

第一,教育学生正确对待压力。在学习生活中,压力竞争是常态,磨砺成熟是必须,最终社会不会抛弃每一个人。现代教育提出“终身学习”理论,人一生机遇很多,条条大路通罗马,因此不要去过多地考虑考试的后果。

第二,家长和学生都要降低期望值。《论语》有云:“取乎其上,得乎其中;取乎其中,得乎其下;取乎其下,则无所得矣。”因此目标很高所得稍低是常态。学生只有实事求是看待自己,才能对症下药,摆正心理位置,进而对

自己目前的知识结构有更清醒的认识,找出薄弱环节,订出阶段性目标,重树信心。

第三,重视平时的测试。阶段性的测试虽不能完全反映出学生的整体知识水平,但量变会导致质变,局部会影响整体。只有把小考当高考,才能把高考当小考。

第四,鼓励学生积极参加跑步、打球、跳绳等体育运动,既锻炼身体又磨炼意志。

第五,调整心态,昂扬笑对。其实人活就是一种心态,心态调整好了,蹬着三轮车也可以哼着小调;心态调整不好,开着宝马车一样发牢骚。高三学生两眼一睁开始竞争,时刻孕育成败,有成功心态者处处都能发觉成功的力量,认为自己能赢,结果一定赢,心态决定命运。

## “不要怕”与“不要悔”

有一个故事想和全体高三学生分享:30年前,一个年轻人离开故乡,独闯未来。动身前去拜访本族的族长请求指点,族长正在练字,就挥毫写了3个字——不要怕。然后说:“孩子,人生的秘诀只有6个字,今天先告诉你3个,供你半生受用。”30年后,这个从前的年轻人已是人到中年,有了一些成就,也添了很多伤心事。归程漫漫,到了家乡,他又去拜访那位族长。族长已经去世,家人取出一封信对他讲:“这是族长生前留给你的,他说有一天你会再来。”还乡的游子这才想起来,30年前他在这里听到人生的一半秘诀,拆开信封,里面赫然又是3个大字——不要悔。

的确,高三的习题不会停止!大量的模拟不会停止。高考已经鸣枪!高三是一场战争,更是一场自救的战争,惨烈而真实!但我们身临战场时,“不要怕!”让这位智慧老人的话语一次次在耳边响起,“惧考”只是自己的心魔在作祟,只有战胜自己的心魔,才会取得最后的胜利!只有这样,我们才能毫无遗憾地说:“不要悔!我无悔!”

## 如何突破完形填空

□ 市东升二中 王寅淑

完形填空是在整篇短文的情景下完成的,是上下连贯的一个语言整体,因此做完形填空时必须通读全文,了解文章的主旨大意,初步弄清文章所涉及五个W的who(何人)、what(何事)、when(何时)、where(何地)、why(原因)及一个how(怎样)等。

### 一、通读全文,掌握文章的主旨大意

了解文章大意,从字里行间捕捉信息,弄清故事情节的开始、发展和结果,目的是选出符合大意、上下前后能互相呼应的最佳答案。

### 二、上下对照,找准选项

有些题目,所给的选项从语法、词汇搭配上均无差错,此时不要急于选,而应从上下文中发现隐含信息。这些信息往往处于不太明显的位置,要注意查找。

### 三、用假设,找选项

考生在答题时往往会遇到这样的情况:各个选项之间存在着对立现象,由于平时对有关知识点掌握不够牢固,容易混淆。不妨采用假设法,问题会迎刃而解。

### 四、对比选项,前后印证

有的题目做错可能是由于粗心大意考虑不周所致。为防止这一点,不妨先不看题,而是从选项中着手,采用对比法分析出题的本意,然后再结合题目,找准答案。

### 五、培养语感

要了解英语国家的风俗习惯、风土人情,了解英语语言表达习惯,不能以中国人的习惯来理解文章,阐述问题。

### 六、适当运用答题技巧

通篇考虑,先易后难。对比较明显直接的、自己最有把握的答案先做。一下子不能确定答案的,先跳过这一空格,继续往下做。最后回过头来再集中精力解决难点,这时可结合已确定答案的选项再读一遍短文,随着对短文理解的深入,可以降低试题的难度,提高选择的准确率。

### 七、全面检查审定答案

选好答案后,要将全文逐句结合所选答案仔细阅读一篇,从语法、用词等方面检查所选答案是否正确,还要检查有没有一些答案在本句内虽然正确,但与全文的意思相悖、不合理或是句义前后矛盾等现象,都应加以改正。

要选出完形填空的最佳答案,不仅要有扎实的英语基础知识、综合运用英语知识的能力,还需要具备与语言之外的常识。所以完形填空是综合性的测试,要综合全面分析,才能选择最佳答案。

## 学英语

环球雅思英语学校 暑假课程咨询电话 64817979

学英语有奖征文,稿件请寄 woaiyingyu111@126.com



## 让孩子的飞起来

□ 洛龙区第一实验小学 张润红

星期二下午两节课是自习,惯例就是布置作文题目让学生写。可是,时间长了,发现孩子们对这节课没有兴趣,于是我想改变一下。干什么呢?想了许久,我决定让学生们进行才艺展示。通过这段时间的写作,我觉得孩子们的作文内容普遍比较空洞。我想通过开展活动,调动学生的写作热情,使所写的文章内容丰富起来。

上课铃响后,我向学生们公布了这个消息,教室里立刻沸腾起来。有几个学生跑上讲台围着我,兴奋地说:“老师,才艺比拼吧?”我说:“比拼就比拼,随你们的意愿,好吗?”孩子们欢呼着回到位置上。

于是,我将游戏规则告诉大家:首先,以组为单位进行,每组至少出一个节目,节目内容自定,表演完了,由大家评出一、二、三等奖。另外我附加一条:活动结束后,每人写出至少400字的作文。孩子们欣然同意,有同学说:“这叫玩中学。”然后大家开始进行排练。看着大家那种认真劲和兴奋劲,我暗自高兴,看来调动大家的学习积极性也并不难。

十分钟后,比拼开始。没想到孩子们表现得都那么出色。唱歌、说相声、演小品、讲故事,都还像模像样。年龄最小的陈晨同学为大家讲了一个故事,

讲得绘声绘色,博得大家的阵阵掌声。班级小作家赵梦圆为大家背诵了《少年中国说》,引得同学们啧啧称赞,羡慕不已。有个小组还自编了小品《比拼》,特别是李欢欢同学,自告奋勇一个人演三个人的角色,并且演得非常逼真。这个平时并不起眼的同学,在那一刻让大家刮目相看,真有点一鸣惊人的味道。还有张玉铭同学,这个胖胖的,平时不太爱说话的男生唱起戏来还算是板正腔圆。快要下课的时候,同学们的热情达到了高潮,争着抢着要上台表演。

已经下课了,他们还意犹未尽,节目仍在进行,大家入迷地听着,看着。我怕放学晚了影响值日生值日,于是说:“结束吧!”没想到正在演节目的张思远一本正经地说:“还没完呢!”看着他那种认真劲,我心中有一种感动悄然升起,感动孩子的天真,感动孩子的可爱。也就在那一刻,我从心底里生出一种感觉:每一个孩子都是一个天使。

当然,那一篇作文,孩子们都写得很好,字数也已远远地超过了我所规定的。

给孩子一个舞台,让他们的心飞起来,只要你相信,相信他们人人都是天使,那么他们就会飞翔。