

迎接高考 从心开始

□记者 杨寒冰 实习生 郭飞飞

有人说,高考成功靠的是60%的知识水平,30%的心理状态,另加10%的运气,足见心理状态对高考的影响非常之大,好的心理状态将助推高考成功。

心理问题“二练”后爆发

市二中政教处副主任张守明说,学生近来出现心理问题,主要与“二练”成绩有关。我市历年来的“二练”考题难度都在高考之上,学生成绩相对偏低。有些考生看到“二练”成绩与期望中的成绩相差甚远,不免心生焦虑,压力剧增。

高三学生近段容易出现的心理问题有:脾气暴躁,动辄为小事发火、摔东西,甚至骂人打架;不想在学校待,找各种理由要回家复习;精神压力过大,引起感冒、呕吐、拉肚子、咳嗽、失眠等生理反应。

找准原因,才能解决问题。市博雅心理咨询研究中心负责人张丽雅通过案例分析,为高三学生指点迷津,帮助他们走出心理困境,从“心”开始,迎接高考。

将负面情绪扔进垃圾桶

案例:小高(化名)平时性格很温和,最近却像吃了火药一样,回家后动不动就冲妈妈发火,有时还将课本在桌子上摔得咣咣响。在学校,小高对同学也很不客气,常与同学发生口角。前几天,因为值日生打扫时没将他的座位打扫干净,他竟然开口就骂,骂着骂着,居然还动起了手。

分析:小高的性格变化是因为压力太大造成的。人的心理也需要能量守恒,小高的压力太大,负面情绪过多,心理能量不平衡,所以,他需要通过发火、吵架等方式进行宣泄,只是这种宣泄方式不太恰当,伤害了家人,也伤害了同学。

建议小高不妨把这些负面情绪想象成垃圾,把垃圾“打包”扔进垃圾桶,然后到操场跑跑步、打打球,找同学聊聊天、唱唱歌……通过健康文明的方式,将负面情绪和紧张的压力释放掉。

孤军奋战不可取

案例:“老师,我想回家复习,家里

环境清静一些。”“妈妈,我想在家复习,自己查漏补缺效果更好。”小静(化名)最近一直纠缠着班主任和妈妈,希望能离开学校,回家复习。小静对好朋友说:“看到同学们在教室里学习,我心里特别难受;听到同学们讨论学习的事情,我就恶心;看到他们开怀大笑,我就想吐……”

分析:小静这种做法是因为不敢正视压力的存在,想逃避现实。往年,也有学生出现这种情况,于是,他们选择了回家复习,遗憾的是,脱离了老师的统一指导,孤军奋战,他们的高考成绩并不理想。在心理学理论中有一个定律:过度焦虑,会对学习、考试产生阻碍作用,而当焦虑水平处于中等时,学习效率最高。学生如果感觉压力太大,可以给自己设置一个相对低一些的目标,这样有利于增强自信心,帮助自己进入最佳的学习状态,更好地融入集体生活当中。

别让坏心情损害健康

案例:小华(化名)一直是班里的第一名,可她一点儿都高兴不起来,反而觉得压力更大。小华的压力不仅在心里,而且还表现在躯体上,每次考试前,小华都会出现咳嗽、感冒、失眠、拉肚子等症状。考试一结束,症状就消失了。

分析:期望越高,压力越大,小华考试前每次都要想着考第一、保第一,无形中给自己施加了巨大的压力,这种压力作用到躯体上,使躯体产生了无意识的自我防御状态,于是出现了咳嗽、感冒、拉肚子等症状,这种无意识的自我防御会给当事人一种暗示:即便我考得不好,也不是我的错,因为我生病了。

小华之所以会出现这种状况,另一个原因是她不够自信。建议小华转移注意力,多关注自己身上的闪光点,比如长得漂亮、歌唱得好、会弹钢琴等,多发现自己的优点,会增强自信心,降低焦虑程度。好的心情对身体健康大有裨益。

家长变聪明 学生更健康

除了学生内心的压力外,还有一部分压力来自家长。一位心理学家说:

“聪明的家长总是跟在孩子的后面,愚昧的家长总是堵在孩子的前面。”高考临近,家长不妨学得聪明一些。

关心孩子不能事无巨细,面面俱到。家长整天唠唠叨叨,让孩子觉得不认真学习、不考出好成绩就对不起家长,徒增许多额外压力。

还有的家长,表面上虽然啥也不说,但走路蹑手蹑脚,关门小心翼翼,当着孩子的面,甚至连电话都不敢打……这种严肃的氛围会给孩子带来无形的压力。

很多家长觉得自己很民主、很和善,比如孩子没考好,他们会说:“没关系,还有下次呢。”这种说法看似在给孩子减压,其实是在给孩子增压。正确的做法是站在孩子的立场上,认同孩子的感受,比如家长说:“要是我考得不理想,我也会很难受。”这种说法会让孩子产生被认同感,感到舒服。孩子最需要的是家长的接纳和认同。至于为什么没考好,孩子自己会找原因,用不着家长代劳。

迎接高考,“心理”先行。本刊将联合博雅心理咨询研究中心,开通高考陪护心理热线(0379-64850393),并在下期《教育周刊》新开“陪你一起迎高考”栏目,帮助高三学生解决心理问题,轻松愉快地迎接高考。

D02

网友看学校
老城区坛角小学
三“国”教育伴我成长

D03

在课外
科学也可以很好玩

D05

心中事
一次错怪让他不再上学

D06

作文秀
寻找春天

导读

市第二中学 协办
电话:65198666
地址:洛阳市涧西区联盟路18号

热本期

市第八中学 协办
电话:60696910 60696929
网址:www.lybz.com.cn

绘制
闵敏