

考前紧张 做做趣味心理游戏

□记者 杨寒冰 实习生 郭飞飞

1 客观面对才能正确调适

在洛一高绿茵茵的操场上，一群学生正在做心理小游戏。他们都是高三年级的学生。

第一个游戏叫做“大树松鼠”。三人一组，两人手掌相对，扮演大树。另一个扮成小松鼠。在不同的情境下，松鼠和大树要有不同的反应来适应环境。比如说：“樵夫来了”、“地震来了”、“猎人来了”等。突然的情境变化让不少学生乱了阵脚，看见指导老师的嘴唇稍微一动就稳不住了。简单的小游戏还真难倒了不少学生。

心理咨询师说，这是人在压力之下的正常反应。就像高考一样，每个孩子都有压力，有的歇斯底里、喜怒无常，有的焦虑失眠，有的甚至会出现身体不适等症。

君君(化名)说：“这个简单的小游戏让我看到了平常的我，紧张不但让我没能很好地完成游戏，反倒不断出错。在今后的这段时间，我会努力调整心态，战胜压力。”

俗话说，人无压力轻飘飘。心理咨询师强调：“遇到事情有压力说明这是一件有挑战性的事情。适当地增加压力，可以帮助学生更好地发挥自己的水平。但是要控制好度，关键是要正确认识压力对自己的影响，这样才能化被动为主动，不为压力所困。”

2 写出的正是自己想要的

信心不足是高考前学生常出现的情况，针对这一情况，心理咨询师设计的最后一个环节是“看看别人眼中的你”。

每个学生的背上都贴上了一张A4纸，同学们可以把对某个同学想说的话或者是对他的看法写到纸上。

最后，当大家看到纸上的内容时都有些惊讶了。“原来，我在别人眼中并没有那么差，我还是很优秀的，得到同学的认可和祝福，我更有信心了！”一个平时不爱说话的学生这样说。

心理咨询师说：“他人的评价对一个人自我认知的形成有着重要的作用，全面了解别人对自己的评价，有助于形成正确的自我认知，而不是过度否定自己。”不少学生说，户外心理小游戏让他们在快乐中舒缓了身心，增强了自信。

考前疏导热线：64850393

博雅心理咨询研究中心 协办

地址：涧西区安徽路万国银座B座1523A室
网址：www.lyxinlizixun.com



绘制 仁伟

3 心态平和才能有效冲刺

一张张旧报纸首尾连在一起就成了一个大圈，像坦克的履带。人排成一排，站在“履带”里面，模拟坦克行进的情形。规则是在不弄断报纸的前提下，看哪个小组先走完指定的路程。刚开始同学们喊着口号，步调一致、小心翼翼地行进着，可是离终点越近，越是有人急躁起来，不知不觉加快了步伐，“履带”支撑不住就会断掉。

山山(化名)告诉记者：“做游戏好像就是对生活的一种回放，在这个过程中，不仅要自己努力，还要和同学们配合好，尤其在最后关头，更要耐住性子，不要急躁。”

另一个同学说：“着急多走了一步，可能要浪费更多的时间来挽回造成的损失。现在快高考了，做到心态放松、坚持复习才是最重要的，焦虑和担心都是多余的。”

做孩子信赖和尊敬的朋友

□记者 李书平

如何教育孩子，是很多父母经常思考的问题。家住涧西区的郑先生认为，孩子是一张白纸，要画上美丽的图画需要家长去引导。

建立良好的亲子关系

郑先生的女儿今年14岁，聪明但爱惹事。“从上小学起，就经常和同学打架。”郑先生说，为教育女儿，他没少费心思，甚至对女儿打骂。结果女儿不但没有被教育好，反而和他的关系越来越紧张，学习成绩也一落千丈。

为改善和女儿的关系，他动了不少心思。郑先生说：“父母只有了解孩子的内心世界，才能因势利导地教育孩子。我的经验是呵护孩子的自尊，维护孩子的权利，做孩子信赖和尊敬的朋友。”

培养孩子的好习惯

习惯决定命运。郑先生认为，父母如果不注重培养孩子的好习惯，无疑是在葬送孩子的未来。

郑先生认为，习惯养成的关键在头三天，决定在一个月。父母要充分尊重孩子的权利，让孩子在习惯养成中发挥主导作用。人的品质，决定了人生的发展方向，家庭教育的核心任务就是培养孩子成为一个诚实、有责任心、有爱心、有合作精神的人。

引导孩子掌握学习方法

郑先生认为，孩子不爱学习只是表面现象，背后一定另有原因，只有找到根本原因，才能帮助孩子走出厌学的阴影。

孩子缺乏求知欲，通常不是父母的影响或者不严格要求造成的，而是不当的学习方法，或没有明确的人生目标，阻碍了孩子的学习兴趣。

兴趣、梦想、成就感、质疑、感恩、发奋等都是疏通和启发孩子求知欲的通道。对于孩子来说，所谓竞争优势就是孩子的潜能得到有效地开发。心情、开窍、暗示、遐想、激励、计划等，都是激发孩子学习潜能的主要因素。

郑先生认为，开发孩子的潜能必须有步骤，比如建立目标、控制情绪、磨炼意志，专注于一道题、一件事等都非常重要。

因为爱学是会学的前提，而会学是爱学的保证，只有会学才能学好。比如，课堂上认真听讲、按时完成作业、记好课堂笔记、提前预习、整理错题、增大阅读量等。

好市实验中学 协办

地址：lysyzx.com
电话：63228959 63228963

请陪着孩子读书

□杨寒冰 庆小霞

一位教育专家说，想了解孩子，请和孩子一起看漫画书。

有些家长说，俺家孩子不爱看漫画怎么办？没关系，不看漫画，看别的也可以，只要和孩子一起读书，就能拉近亲子关系。

亲子阅读，在我国目前的家庭教育中比较缺失。许多父母感叹：现在的孩子越来越难以理解。究其原因，还是父母缺乏与孩子的有效交流与沟通。而亲子阅读恰恰是促进沟通交流的有效途径。

扬扬(8岁)的母亲开始也没有意识到这一点，在孩子的强烈要求下，她放下手中的家务，陪着孩子阅

读绘本，慢慢地，她发现在亲子共读的过程中，孩子不仅性格变得开朗，愿意和她分享书中的故事，而且还开始拥抱她，并很懂事地说：“妈妈，谢谢你陪我读书，和我一起分享读书的快乐。”

在亲子阅读的过程中，孩子明白了分享、等待、规则、责任、耐心等等。

有人说，一个人的精神发育史就是他的阅读史。没有阅读就不可能有个体心灵的成长，就不可能有个体精神的完整发育。同样，一个和睦美满的家庭也离不开阅读，一个书香氛围浓厚的家庭营造出的良好亲子关系是一个只关注物质生活的家庭不能比的。

年轻的父母们，请抽出一些时间和孩子进行亲子共读吧。

走近孩子的心灵，和孩子一起感受他们的内心世界，你会为他们澄澈、灵动、广博而丰富的内在所震撼。如果，你觉得自己不理解孩子，请在阅读中重新认识你的孩子。学会接纳，你爱他，不是因为他的优秀、听话，而是因为他是一个独立的个体存在。不要指责孩子所选择阅读

读书目的幼稚，不要呵斥孩子为什么总是长不大，总要看一些漫画书。你所需要做的，就是放下繁杂的家务，推掉不必要的应酬，每天抽出一点和孩子共同阅读，多问问孩子的想法，你会了解孩子的所思所想，明白他们的喜怒哀乐，对父母来说，这才是最重要的。

孩子的成长是单行道，无法回头；孩子的成长就像玻璃球，摔碎了就难再复原。为人父母者，不要害怕花费时间陪孩子。亲子共读，是重要的家教手段，也是父母给孩子最有意义的爱。

家教谈

市实验小学教育集团 协办

网址：www.lyshixiao.com
电话：0379-63230928
总校地址：西工区凯旋东路62号