

# 考试近 守住阵脚 不慌乱

□记者 杨寒冰

备战高考,沉着冷静的心态很重要,如果心里慌了,乱了阵脚,是很难击败对手取得胜利的。所以,守住阵脚、不慌乱是最基本的要求。

## 别人干啥他干啥

萧挺(化名)是洛一高高三学生,距离高考的日子越来越远,他却感到越来越茫然,越来越不知道自己该干啥了。

同桌买了历年高考真题在做,于是他买了一套做。看到前排的同学在做物理题,他也开始做物理题。扭头看到后排同学在整理数学错题集,他也赶紧找出了数学卷子。回到宿舍,看到室友们在学习,他也学习,有时困得熬不住了,也要坚持,直到别人上床了,他才上床,连作息时都要关注别人,模仿别人。

这样的日子持续了两个多星期,萧挺感觉自己漫无目的,学得很累。

## 都是压力惹的祸

一切都是压力惹的祸,巨大



的压力,影响萧挺的心理。

心理专家分析,萧挺之所以这样,是因为他对自己太不自信,过度关注别人。

别人干啥他也干啥,生怕比别人学的时间短了,生怕比别人少做一道题,生怕比别人多睡一分钟……

整个生活以周围的人为中心,失去了自我,所以萧挺会感到很痛苦。

## 自我欣赏很重要

心理专家建议,萧挺的注意力应尽快从对别人的过度关注中脱离出来,把注意力集中到自己身上。

萧挺要制订合理的学习计划,每天、每周有条不紊地学习、生活,在有效的时段内做有效的事情,有计划地查漏补缺,让自己每天都有一定的成就感,这很重要。

心理专家认为,适度的成就感会提升萧挺的自信心,让萧挺有愉悦的情绪。有自信心和愉悦的情绪为伍,高考带来的压力会慢慢转化为动力。

在心理专家的开导下,萧挺对自己有了客观认识和合理定位。他说,以自己的程度考一个二本学校没问题,如果像前一段时间那样盲目下去,可能连二本线都过不了,如果在接下来的时间内,不乱阵脚,认真复习,以良好的心理状态迎接高考,还有可能冲刺一本学校。

高考就像智勇大闯关,心理这一关闯过了,对闯其他关就大有帮助。

认识到心理因素对高考的重要性,萧挺和心理专家约定,一周见一次面,好好疏导心理,以最佳的心理状态迎接高考。

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.lyxinlixun.com

# 给高考前的儿子减压

□旗王



离高考的日子越来越近了,正在读高三的儿子每天回家吃饭时总会和我讲一些他们学校的事情,当然,他讲的那些事都和迫在眉睫的高考有关。

有一天,儿子在饭桌上说今天他们学校高三年级的教室前摆放了一块大黑板,上面写的是高考倒计时:离高考还剩30天。

第二天,儿子回来又提到了这事,说黑板上的字换了:离高考还有29天。然后,他端起饭碗胡乱扒拉了几口便默不作声了。我和妻子面面相觑,都明白儿子的压力不小。饭后,我俩便形成了统一战线,准备一致行动,给儿子减压。

第三天,儿子吃饭时又提到了高考倒计时,我一笑而言:“不就是高考吗?算那日子干吗?从小学到现在,12年里你考了多少场试?对你来说,这跟解放军从

金沙江打到鸭绿江,再从鸭绿江打到朝鲜的汉江没什么两样,小菜一碟。”

“可不是吗?”妻子趁机说道,“人家解放军是用小米加步枪打的天下,你呢?全副武装的现代化装备,电脑、MP3、文曲星学习机,加上那么好的老师,还怕打不赢一个小小的高考?”

儿子被我和妻子的一唱一和逗得直乐,紧绷多日的脸上终于绽出了笑容。

高考前家里的气氛,就这样变得宽松温暖起来。不料没几天,儿子参加学校组织的第一次高考模拟考试,考完回家一脸阴沉,我就知道他这次考得不理想,此时埋怨和指责他是万万不能的。于是我灵机一动,掏出烟盒抽出一支香烟递给他道:“来抽根烟吧。”

儿子闻言一脸惊讶,妻子

在一旁也一脸的不解,那意思分明是在斥责我:孩子考得不好,你却让他抽烟学坏,安的什么心?搞的什么鬼名堂?

看他们那模样,我便把那支香烟举起来一本正经道:“你们瞧瞧,这是什么牌子的香烟?这是宇宙牌香烟啊!人家马季同志说:‘你不抽我宇宙香烟,学生考不上大学!’怎么样?抽一支吧?”

这下妻子和儿子闻言都笑得直不起腰来。儿子打小最喜欢听马季的相声,台词都能背下来,我这一招立马将他没考好的阴霾一扫而光。笑毕,他马上振作起精神,开始投入到二模和三模的复习中。

果然,接下来儿子在二模和三模中都考得不错,儿子喜笑颜开,我和妻子也都很开心。我们高考前一点也没给儿子压力,相反

是用幽默的话语来营造轻松温馨的家庭环境为儿子减压。

三模的考试结束后,我对儿子说:“这二模和三模都考得不错,你可别骄傲,还有四模呢。”儿子莫名其妙,问我:“什么四模啊?学校就组织三次高考模拟考试,没有四模的。”

“怎么没有啊?第四次模拟考试不就是高考吗?你把高考当成第四次模拟考试不就成啦。”

儿子恍然大悟,大笑说:“放心吧,这四模我会和二模、三模考得一样好的。”

我也开心地乐了。给高考前的儿子减压,要的就是这个效果,让他以一种乐观、平和、良好的心态去参加影响他一生的“第四次模拟考试”——最后的高考。

# 让孩子收获友谊

□刘亮

“儿子刚上小学,学习成绩不错,我一直觉得他对小学生活还比较适应,但最近多次听他说在学校没有朋友,说到伤心处竟会流泪……”朋友对我如是说。

友情,在每个人的成长过程中都非常重要,爱因斯坦说:“世间最美好的东西,莫过于有几个头脑和心地都很正直的朋友。”特别是在青少年时期,拥有几个挚友,有利于培养人际交往能力,有利于孩子的健康成长,更

有利于今后的发展。

然而,现实生活中,有不少孩子都成了“独行侠”,上学、放学总是独来独往,形单影只,中午在学校餐厅吃饭时也是一个人坐一张桌子,甚至连课间休息时都是闷坐在教室里看书、做题。没有知心朋友的孩子无疑是痛苦的,会导致心情抑郁,影响正常的学习生活。

其实,每个孩子都希望自己能够收获真正的友谊。作为

家长,有必要引导孩子学会与人正确交往。第一,缺少友谊的孩子大多性格内向,少言寡语,家长可以经常带孩子去一些公共场所,或者带着孩子去亲戚朋友家串门,让孩子和不甚熟悉的人多接触多交流,培养孩子主动与他人交流的能力。第二,当发现孩子取得进步时,哪怕只是一个“闪光点”,也要注意多鼓励多表扬,提升孩子的自信心。第三,教

孩子应该结交什么样的朋友,比如正直、诚信、知识广博的朋友,并教会孩子如何对待朋友,要坚持真诚、信任、理解、宽容的原则,做一个受朋友欢迎的人。

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

# 儿子被欺负之后……

□陈 慰

儿子生来长得文气,生性善良又内向,从懂事起就怕见生人,更不要说主动和人打招呼了。真是应验了“人善被人欺”这句话,儿子读小学一年级时,上学第一天就被同学打哭了三次,连长得矮小的同学都敢来欺负他。

我想,让孩子学会“人若犯我,我必犯人”的方法无疑是不妥当的。把孩子培养成一个厉害角色,虽然能让他在外免遭欺负,但那种“打遍天下无敌手”的孩子是不会受人欢迎的,而善良、宽容的孩子才会拥有更多朋友。让孩子做一个适度让利的善者,更有利于孩子的健康发展。于是,我和爱人制订了一套方案来培养孩子的勇气和自信心。

那天,当儿子在学校又被同学欺负回来哭诉时,我了解了事情的原委后,问他是怎么面对的,儿子回答道:“我打不过他们,所以每次都是逃走。”我开导他说:“逃走回避不是办法,以牙还牙更是错。正确的方法一是制止警告对方不能这样做,二是及时向老师如实反映情况。”儿子听后点了点头。

为了让孩子克服不爱说话、不喜欢与陌生小朋友一起玩耍的缺点,我们有意为他创造交际空间,引导他多参与社会活动,鼓励他多交朋友,并为此不厌其烦、反复督促。

平时晚饭后,我们一家三口出去散步时遇见熟人,我就提醒孩子要热情地与对方打招呼,帮助孩子树立自信心,以克服自卑、胆怯的心理,让他任何时候都坚信“我不比别人差”。

孩子在公开场合不敢表现自己,怎么办?我们的态度很坚决:必须改!一天晚上,孩子说他今天在课堂上举手发言了,我们听了马上夸奖了他一番,并鼓励他以后要多举手、多向同学和老师请教。在一些公开场合,我们除了通过让孩子唱首歌、表演个魔术等来锻炼他的胆量外,还让他一个人去超市买小件物品、送礼物给邻居和同学等,这样就给孩子创造了多与外人打交道的机会,自然而然地促使孩子改变了怕见人、不善言辞的羞怯性格。



本版插图 仁伟

市实验中学 协办

网址:lysyzx.com  
电话:63228959 63228963