



距离高考还有81天,除了备考知识,还要让——

好心态伴你完胜高考

□记者 杨寒冰 实习生 刘丽亚 文/图

高考越来越近,众多考生都怀着忐忑的心态,过着苦行僧一般的生活,争分夺秒备战高考。仅有努力和知识储备还不够,张丽雅提醒大家,还要有良好的心态,这样才能释放压力,完胜高考。



主讲人档案:张丽雅 洛阳博雅心理咨询研究中心主任,国家二级心理咨询师

压力不同 看图效果不同

讲座刚开始,张丽雅为大家展示了两幅图片:一幅图片上有一个旋转的舞者,另一幅图片上是密密麻麻大小不同的圆点。

有人看到舞者是顺时针旋转,有人看到舞者是逆时针旋转;有人看到圆点图案是静止的,有人看到圆点图案是流动的。

为什么同样的环境,同样的图片,人们看到的效果不同?张丽雅说,这是因为每个人内心的压力不同,所以,视觉的效果不同。

由图联系到现实,假设一个班的高三学生,他们的智商相当,努力程度一样,可是面对同样的知识,同样的老师,为什么学习效果不同?张丽雅说,很大一部分因素与心理压力有关。

根据总结多年来进行高考陪护的经验,张丽雅认为,高三学生的压力来源主要表现在关注点和心态上,具体如下:

一是看到周围同学都在埋头苦学,就觉得他们肯定学了很多新知识,自己心里发慌。二是认为自己难题都能做对,可是考试得不到高分,感觉很难受、不服气。三是看试卷上的题都会做,却都没做对,认为自己就是改不掉考试粗心的毛病,很着急。

提高“四个力” 让压力变动力

有压力才有动力,可是压力怎样才能转换成动力,这是每个人都很关心的问题。

为了让大家清楚地了解压力转换成动力后的效果,张丽雅讲述了一名高三学生的故事。

这个学生经常因其他同学(尤其是他默默选择的竞争对手)埋头学习而备感压力,他总认为人家在争分夺秒地学习,觉得自己没有别人学习得时间长,因此焦虑不安。

和张丽雅进行交流后,该生按照张老师的嘱咐,在课间装作无意从竞争对手桌旁走过,结果两次他

都发现人家在做他早就做过的试卷。哈哈,原来他并没有学习什么新的内容,看到这后,该生心里的不安消除了一大半,心情轻松了许多。焦虑情绪消除后,该生的学习效率更高了,2012年高考,他考了575分。

把压力化为动力,应该从提高“四个力”做起。一是提高思考力,想想自己为什么学,怎样学,怎样考。二是提高辨别力,清楚分数与人能力的关系。三是提高行动力,知道赢在做到。四是提高学习力,懂得高分赢在理念,找对方法,提高自己的学习能力。

有效放松 可提高专注力

心理学家布赖思·汉弥尔顿说:“所有的超级学习技巧中,我认为,关键是要让自己进入学习的最佳状态。”

什么是最佳的学习状态?就是放松的专注状态。美国芝加哥一所高中的报告称:“优秀生学习时有40%的时间处于放松专注的状态,而分数低的学生仅16%的时间处于放松专注的状态。”

要达到放松的专注状态,首先要学会调整心态,学生要学会自己调整,家长要主动帮助孩子调整,如果还不能让自己放松,必要时可以向专业的心理老师寻求帮助。

运动可以使人放松,即便是在紧张的备考阶段,考生还是应该抽出时间到操场上跑跑步,打打球,参与一些集体活动,这样会让紧张的心理得到有效放松。

培养好习惯 不妨使点招儿

□记者 崔宏远

如何培养孩子惜时、独立的习惯,老城区的张洪刚认为,孩子在小学阶段可塑性强,家长在帮助孩子养成良好习惯时,不妨使点招儿。

张洪刚的儿子小义今年8岁,是小学三年级的学生,他在社区里可是出了名的“小大人”。

“小义从懂事开始,我就刻意让他学着自己的事情自己做。”张洪刚说,小义5岁的时候,他给孩子买了小背包和小挎包,每次带小义出去散步时,他就让孩子背上小挎包,里面装着他的玩具和零食;外出旅游时,他会让孩子背上小背包,里面则装着小义的换洗衣物。

张洪刚说,现在小义上学了,孩子从来不让父母帮着背书包,只要是力所能及的事情,几乎都是自己完成,如叠被子、打扫房间等。

培养孩子惜时的习惯,张洪刚也有自己的“花招”。

小义从小喜欢看书,可总是什么时候想起来什么时候看,没有时间观念。张洪刚就把小义平时喜欢读的书放在车里或是小义的包里,每次外出遇到堵车或是休息时,他就会让小义看会儿书,让小义慢慢地养成了惜时、爱读书的好习惯。

此外,张洪刚还经常和孩子聊天,一起做游戏,这也成了他走进孩子心里的一个好办法。



绘图 仁伟

好家长

东关回民小学

地址:瀍河回族区共和胡同19号
电话:63951019



孩子多动症 热线解忧愁

新学期到来,不少孩子由于寒假作息时间表改变,一些尚未养成的好习惯难以保持,乍一开学便会出这样那样的问题,诸如多动、坐不住、经常胡闹、注意力不集中、写作

速度慢且经常出错,晚上不愿睡早上起不来等,这些看似小问题,如果得不到家长的重视且不尽早校正,将会对孩子今后的学习生活造成很大影响。

为帮助读者解决这些烦恼,本刊特邀相关教育专家开设多动症问题热线电话,请家长拨打热线电话咨询。

热线电话:15203792879