



开栏语

高考是很多人的人生分界点,决定着他们今后的人生走向,所以每年高考才受到万众瞩目。距离2013年高考还有不到一个月时间,本刊编辑部准备了走向高考系列稿件,分为备考减压篇、饮食平安篇、考场踩点篇、临场注意篇,今天刊出第一篇——备考减压篇,敬请关注。

走向高考系列之一 备考减压篇

□记者 赵夏楠

面对升学考试,所有的人都会感到有心理压力,考试焦虑难以避免,让我们看看学校、学生、家长有哪些减压高招——

做做游戏 赶跑压力



教育大讲堂第三十五讲预告

来吧,体验键盘上的“手之舞”

□记者 杨寒冰

诸位家长,您让孩子学音乐的目的是什么?是为了会弹钢琴而学钢琴?为了会跳舞而学跳舞吗?这样的学习,也许让孩子感到厌烦。

您有没有想过,通过一种新的方法,以音乐为载体,让孩子通过学音乐而有大智慧,让他们学会感受美、表现美和创造美,让他们对周围世界有正确的认识,能拥有良好的情感价值观和正确的情绪宣泄方式。

教育大讲堂第三十五讲,美育音乐洛阳教学顾问、幼教高级教师王澎涛将为您讲述如何让孩子快快乐乐学音乐。

为了方便家长更好地理解最新的音乐教学理念,我们将邀请30名家长进行免费体验,重点体验钢琴键盘上的“手之舞”。

0岁至8岁孩子的家长都可报名参加,为保证体验能取得好的效果,家长不要带孩子。

报名电话:0379—63113666

体验时间:5月18日(周六) 9:30~11:30

地点:美育儿童音乐舞蹈国际教育机构(西工区涧东路与行署路交叉口向南100米路西)



●栏目主持人
杨寒冰
●联系电话
13838833119
●QQ:1294209925

每年高考,都有考生因为压力过大,出现发挥失常的情况。

如何才能使考生卸下包袱,高效地复习应考,我们找到了一些自我减压、集体减压的方法,感觉有压力的考生不妨尝试一下。

自我减压

比一比,其实我也很优秀

王强(化名)是市二中高三学生,以前活泼好动,成绩一直处于中上等水平,有一段时间却变得郁郁寡欢,常常叹气。王强告诉母亲,他觉得压力很大,看到别的同学埋头苦学,自己心里很焦虑,而且同学忙于学习,交流少了,觉得很孤独。

该校政教处副主任张守明说,王强已经习惯了跟同学们聊天玩耍,现在大家学习紧张了,他却没有及时调整过来。一方面,王强想学习又无法集中精力;另一方面,十分担心别的同学超过他。渐渐地,他变得思想不集中,学习效率低。

张守明建议,这类考生不妨采取比较法来减压。首先可以横向比较,主动跟班里成绩相近的同学进行交流、比较,看自己有哪些科目优于同学,从中找回自信。其次是纵向比,跟自己最近几次考试的成绩相比较,找出自己的优势科目和题型,告诉自己这些就是自己的强项,并不比别人差。

走出去,拓宽视野,放松心情

“英语是我的强项啊,现在反而英语这一科压力最大,看到好几页的卷子,觉得自己肯定做不完,看哪

个单词都觉得好像不认识似的。”东方高中的小丽(化名)说,没想到,这种畏难情绪也慢慢地影响了其他科目。

小丽是如何减压的呢?前段时间,她在网上看到一些志愿者组织在网上招纳洛阳牡丹文化节志愿者,她就报名参加了。

小丽说,跟外国人接触很新鲜、很有趣,她不但锻炼了英语水平,还趁这个机会,把学到的英语知识运用到实际生活中,比一直盯着课本学习更有效。

小丽还听从妈妈的建议,每天到洛浦公园里至少运动半小时,每次运动完大汗淋漓,全身都很畅快,看着一路绿茵茵的草地、树木,感觉心里特别平静。

心理专家认为,运动之所以能缓解压力,让人保持平和的心态,是因为运动过后体会分泌一种激素——腓肽,这种“快乐因子”能愉悦神经。通常来说,有氧运动能使人全身得到放松,如跳绳、游泳、散步、打乒乓球等,运动时间以每天半小时为宜。

集体减压

来挑战,自豪感超越压力感

“天道酬勤今犹在,苦尽甘来功始成。豪情尽展平生志,一战成名天下知。高三(12)班,英雄之师,决战高考,唯我独尊!”像这样气势磅礴的应战书,在市二中高三年级的每个班门口都有。

原来,考虑到学生学习压力大,心理负担重,学校老师想出了办法,将每两个班结成对子,把每次模拟考试想象成打仗,每个班将自己的应战宣言写出来,全班同学在上面签名。

该校政教处副主任张守明说,样做会让有一种“我不是一个人在战斗”的感觉,让学生觉得就算有压力,也有同学、老师一起分担,“抱

团”学习的优势凸显出来。如果模拟考没有考过应试班级,同学们会一起努力,独自复习的压力减小了,一起挑战的自豪感、荣誉感更强烈了。

自从采取了这种做法,该校高三年级的学生变得比以前更加团结,有同学学习遇到困难,很多人愿意帮助,大家认为不能让同伴的成绩落下,大家要一起进步。

做游戏,释放负面情绪

在大部分高三年级的教室里都有这样的场景:学生个个埋头苦读,争分夺秒,而在洛一高,每周四下午都会有一节宝贵的自习课,给需要帮助的学生上一节心理陪护课程,在该校心理辅导老师和专业心理咨询师的带领下,为学生集体减压。

参加的学生被分为几个小组,通过一起讨论,齐心协力完成指定的减压游戏。例如游戏“照镜子”:学生们在一起,说出自己心中的焦虑、困惑,还要说出几个同学身上的优点。洛阳博雅心理咨询研究中心的心理咨询师张丽雅告诉我们,游戏“照镜子”让学生本身释放负面情绪的同时,也让其他有同样问题的学生意识到,原来大家都是一样的,有相同的困扰,不要勉强自己,给自己过大的压力。

张丽雅说,去年洛一高有80余名学生参加了心理陪护课程,通过集体减压,学生们普遍掌握了放松心情技巧,释放了不合理压力,把自己心态调整到最佳状态。高考成绩出来后,有近70%的学生成绩稳中有升,这种结果受到了学生家长和老师的一致好评。



热本期
洛阳国际学校 协办
电话:65861111
网址:www.lyis.cn