



## 如何放松心态迎接高考

### 心理老师谈高考备考期间心理减压



高考前的这段时间,如何放松心态,以最佳状态做好备考工作,本报记者邀请了合肥一中教务处副主任、心理中心主任郭缨老师为各位家长 and 考生解答。 ■ 记者 谢静

#### 学生篇

对学生来说,高考是通过一套试卷来了解学生高中阶段的实力水平,这个实力水平一定是在考纲范围内的知识点,一是考你是否掌握了,二是考你的熟练度是否够了。所以学生需要注意,高考前重在提升自己的实力水平。对此,郭缨老师告诉各位考生,要注意以下几方面。

第一,这一阶段要跟着老师的节奏复习迎考。老师都是多年从教,专于教研,他清楚每一道题目后面是什么样的知识点,以及应该做什么样的练习。如同跑马拉松一样,跟着大部队走,最省力。

第二,部分同学不自觉地会拿某一次考试和高考作比较。其实,做一套试卷本身,除了提高熟练度,最重要的是把这套试卷上的知识点弄会、弄通、弄明白,让自己的实力水平有所提升,那么,自然高考分数就上去了。所以考生要注意,要找准空白点,不断地去查漏补缺,而不是看卷子的分数。

第三,无论平时考试还是模考,接下来还会有很多轮考试,起起伏伏本来就是正常,而且每一轮考试除了筛空白知识点、查漏补缺,也在锻炼考生的心态。比如某次考试,就是直接对标高考,难度系数会增加,而这

些练习和考试更重要的是练习临考心态。我们需要做的是在大大小小的考试中“见怪不怪,练就心态”。那么,各种各样形式题目你都见过,各种各样考场心态你都经历过,到了高考考场也就得心应手了。

第四,在临近高考的这一阶段,有些同学往往会感觉“来不及了”,对于这些同学,要牢记“临阵磨枪,不快也光”。不要低看这最后一百天,但也不要高看这最后一百天。这一百天要做的就是,跟着老师的节奏,踏踏实实往前走,相信绝大部分孩子都能够达到预期的目标,相信自己、相信老师,也相信学校。

#### 家长篇

郭缨老师提到,很多高三家长可能都有个通病,每次一到考试,总有些家长就会问“我的孩子没考好,老师,我能做什么”。其实,这往往是家长通过“付诸行动”的方式来缓解自己的焦虑,比如最常见的“付诸行动”,就是觉得孩子这次没考好,那么“我去给你找个好老师来帮你补课”。其实这时候孩子会觉得,一方面自己本来的节奏被打乱了,但是一方面自己可能这次没考好,觉得自己是理亏的,又不能说什么。

还有的家长就会盯着孩子学习,甚至很多家长效仿那份流传的“清华学霸作息表”,精确到分钟。家长需要注意,这往往压垮了孩子的思考时间。家长要明白,学习不是机

械式的“你学了就会,会了就学”的模式,孩子需要有思考和反思的时间,而这个时间是不定的,每个人的情形也不一样,所以给孩子留白很重要。如果在家长过于唠叨的情况下,就没有给孩子留白的空间,他会疲于奔命。比如,这次生物没考好,那就要求孩子多做两套卷子,而孩子往往为了完成做试卷的任务,并没有针对上次的错题去对答案,去反思,去总结。其实这做完了一套试卷仅仅是“安心”,没有讲求“效果”和“效率”。家长要明白,此时,做几道题的提升远比做一套试卷的提升要大。

第三,家长要控制这段时间的焦虑。很多家长觉得总要做点什么,不留遗憾。家长往往会过度补偿,有时还会说“我做了我所有能做的,你要再考不好就不能怪我了”,其实这是把压力转移到了孩子身上。家长过度的关注,对孩子是有压力的。本来很正常备考阶段的起起伏伏,家长如果拿来说事,就会让孩子消耗在情绪当中和应对家长当中,而这是不需要的。所以家长要注意。

最后,家长要做好学生的沙袋。孩子在这一阶段会有一些自己不能控制的情绪,因为高考毕竟是孩子目前人生中经历的最大的一次考试,他会有些不能消化的情绪,他通常会找一个安全的出口去宣泄,比如家长。其实家长陪孩子备战考试,最主要的是陪孩子有一个渠道去减压,就是家长要“听”,因为孩子需要一个宣泄的渠道,所以,“听”远比“说”重要得多。



距离2021年高考不到一百天,为了让学生高效、愉快、轻松地度过,不少高三老师想出了既温馨又励志的方法。

■ 记者 谢静

#### 别出心裁 与花草一起成长

在合肥一中高三(3)班的教室里,摆放着万年青、剑兰等各种各样的花,成为班里一道特别的风景。这些花都是孩子们自己种植的,而这正是该班班主任徐明星老师别出心裁的减压妙招。

据介绍,徐明星老师把班级同学分成10个小组,每个小组不仅互助学习,还要共养一盆花卉。班级专门购买了各种花草植物,放在教室,由各小组成员共同呵护。徐老师还利用班会时间,让每个学生上台介绍自己所养的花,包括花的名称及它的花语等。

这一行动得到了全班家长们的一致欢迎,孩子们更是很积极地养花。“老师真得用心之深,让孩子们在紧张的学习备考之余,不仅有了精神寄托,也陶冶了性情,另外,分组养花,也能培养孩子们团结互助的精神,构成了温馨和谐的高三最后岁月。”家长们开心地说,这是一群春天里和花草一起成长的孩子。

据了解,在班主任的精心安排下,元宵节当天,

## 养花,涂鸦,放松,减压…… 高考前的这些日子,暖心了!

家委会还做了66碗元宵,每个碗里6个元宵,孩子们吃得开心又满足,既是给孩子过一个快乐的元宵节,也是通过666的美好寓意预祝孩子们高考顺利!

“老师不但是老师,还充当父母的角色,考虑我们的学习,考虑我们的精神生活,千方百计为我们减压,关爱无处不在。”对于老师的付出和辛苦,孩子们都很感动。

#### 心灵涂鸦 激发内心的力量

“记住错误,忘记分数”“开心”“心似骄阳,不负年少”“热爱生活,自律适应”“专注,自信”……2月27日,距离高考100天的时候,合肥一中高三(30)班的孩子们以涂鸦的方式在黑板上写下鼓励的话和想说的话。这是班主任汪梅林老师专门为学生安排的一次“心灵涂鸦”,既是温馨的祝福和鼓励,也是很好的减压方式。

在汪老师的提议下,全班学生家长在距离高考100天时,也为自己的孩子写了祝福卡片,一封封、一

句句,很温馨、很感人,满满的仪式感。孩子们看到父母写在纸上的话语,看着温馨的祝福与鼓励,心里都很感动。他们还专门把这些祝福卡片和信粘贴在教室后面的墙上,如果孩子们倦了,就去后墙靠一靠、看一看,这是父母最长情的表白,也是他们备战高考的加油站。

汪老师说,孩子们这个阶段的精神状态和心态很重要,希望和他们一起抱团前进。她希望通过自己的努力激发学生内心的力量,减轻学生的压力,让他们全身心、更有效、更快乐地度过高三时光,做好备考工作。

喜欢做美食的汪老师,还会经常给孩子们做些牛轧糖、小饼干、千层蛋糕。2月26日元宵节当天,她给班里的学生定了水果捞,孩子们吃得可开心了。汪老师告诉记者,高三虽然辛苦但很快乐,幸福感十足。她还用一句话与学生共勉,“拼干劲出牛力,洒耕耘汗水,尽人事攒人品绘锦绣前程!与我30班的宝贝们携手再战100天。”