



开栏语

还有20多天,2022年高考即将拉开帷幕,为之奋战十几年的莘莘学子将走向考场,他们将用优美的音符奏响青春的乐章。为更好地服务考生和家长,助力高中学考,市场星报即日起开设《赢考2022》专栏,邀请高三、初三各学科名师、心理咨询师、膳食专家等为考生和家长支招,重点关注考生心理、饮食健康及冲刺阶段提分技巧。高中学考期间,本报也将第一时间发布考试相关信息,并对家长考生关心的重点政策等进行解读。

走好考前最后一公里



离高考只有三周左右的时间了,高三的不少同学可能会感觉到时间不够用,或者担心考得不好,从而产生心理压力,导致学习效果不理想。记者就此采访了合肥六中教育集团瑶海分校学生心理发展指导中心主任李玲,就如何缓解心理压力,走好考前最后一公里为考生支招。



合肥六中教育集团瑶海分校 心理健康教育 李玲

名师简介:李玲,中学高级教师,国家二级心理咨询师,安徽模范教师,安徽省“巾帼建功”标兵,安徽电视台教育与心理节目特邀嘉宾,《中国教工》封面人物,合肥市教育系统“十大新闻人物”,合肥市“三八”红旗手,合肥市广播电视台《阳光成长》特约讲师。现任合肥六中教育集团瑶海分校学生心理发展指导中心主任。

地吸气,让吸进的气充满肺部,沉入丹田,让腹部鼓起来。再慢慢地吐气,吐尽后再吸。这样深呼吸几次后,心率就会降低,心情也会慢慢平复。深呼吸是可以快速缓解并释放压力的。大家现在就可以开始练习,这样在关键时刻就可以派上用场。

“知止而后有定;定而后能静;静而后能安;安而后能虑;虑而后能得。”李玲说,情绪稳定下来,考生就可以进行理性思考了。很多同学考前焦虑的原因是把人生的成败全押在高考上了!认为一旦高考考砸了,人生就完了!“有这样一个人,他一辈子成功地表演过无数次的高空走钢丝,但在最后一次告别演出的时候,他却遗憾地掉下了钢丝。他夫人后来回忆说,他以前表演前只想着怎么走好钢丝,这一次他却反反复复地说:最后一次演出,只能成功不能失败!太看重结果,反而让我们为‘目的颤抖’,无法正常发挥,越控制越失控,多么可惜!”

合理制定目标

高考固然重要,可它也不是人生的全部,赢得高考输的人生和输了高考最后赢得人生的都大有人在。李玲建议考生,保持一颗平常心,树立终身学习的理念,就会理性地看待高考,客观面对自己当下的现实,合理制定目标,使之和自己的实力匹配。“如果目前实力不够,那就把目光放长远一点,允许自己用更长的时间、更充分的准备来达成我们的目标。相信我们终将遇见更加美好的自己,遇见更加美好的人生。”

有效落实行动

最后也是最重要的,要落实在有效的行动上。李玲称,在这个当下,考生要特别注意做到以下几点:

1.调整作息时间和高考时间匹配。

有人开玩笑说,如果高考放在晚上考,那一定会多出许多高手。高三我们很多同学熬夜都熬习惯了。但现在一定要开始调整作息时间和高考的考试时间匹配。有的同学想等到高考前一天再早早上床。但那就太迟了,身体一下子适应不了新的作息时间,很可能让我们辗转反侧,无法正常入睡,影响高考时的临场发挥。建议大家从现在开始慢慢调整,每天提前半小时左右,最后固定在你觉得第二天醒来会神清气爽的时间段,直到高考。可以按照90

分钟一个完整睡眠周期的规律,一晚上安排四到五个睡眠周期,以此提高睡眠质量,保证学习效率。

2.回归基础,保持做题的手感。

高考复习到现在,大局已定。有的同学总想再多学一点、多做一点。其实现在重要的不是开疆拓土,再去钻研新题、难题,而是回归考纲、回归课本、回归基础,去盘点我们已经掌握的部分。至于不确定的部分,考生必须接受不确定性的存在。这不是我们能掌控的。能尽力保证我们会的题目不丢分,已经是善莫大焉。还有的同学认为大考应该大玩,考前这一二十天,书边都不想摸。这又走入了另外一个误区。我们都知道高考的时候时间紧、分量重,熟能生巧,考前保持考试的状态和做题的手感是非常重要的。“行百里者半九十”,越到后面,越考验我们既放松又专注的能力。这也是终身受用的能力。

3.积极想象,做好预案。

凡事预则立,不预则废。我们在高考这样的重大考验前做好预案是非常重要的。这里给大家推荐一个放“心理电影”的方法。找一个安静不受打扰的地方,闭上眼睛,做深呼吸让自己放松下来。然后可以从6月7日的早上开始想象,神清气爽、元气满满地醒来,吃完早饭,准备好考试用品,按头一天预定好的路线出发,一切顺利到达考场。哇,那么多人啊!心跳有点小快,做几个深呼吸,告诉自己,这是身体正帮助自己调成最佳应考模式。然后找到考场自己的位子坐下来。大家可以提前把考场上可能遇到的种种挑战一一想一遍,一旦觉察心跳加快就停下来做深呼吸,给自己一个积极的解释。比如,遇到不会做的题,告诉自己连高考状元都没听说门门考满分的,放弃也是一种智慧。所有的应对预案都做好了,我们就能胸有成竹地踏上考场了。

“在这里衷心地祝愿经过了学习马拉松的高三学子们,在考前最后一公里,平稳情绪,升级认知,有效行动。不为未来担心,不为过去后悔,安驻当下,科学用脑,劳逸结合,迎接高考,走向新的成长之路。”采访最后,李玲为广大考生送上祝福。

潘受 于彩丽/整理

积极调节情绪

李玲表示,高考是同学们在学习生涯中遇到的一次重大考验,紧张、焦虑在所难免。“事实上,压力情境下适度的紧张反而有利于激发我们的潜能,让我们做好充分的准备,提高学习效率,更好地迎接挑战。但当压力过大、动机过强,超出了我们的调节范围时,我们的学习效率就会下降,可能还会出现头疼、胸闷、失眠等身体反应,真是欲速则不达。”

该如何调节呢?

在李玲看来,首先要调节情绪。因为只有先平复好心情,才可能更好地处理好事情。一个简单易行的方法是做深呼吸。慢慢地、深深

节约用电

共创美好生活

