

天府家长“慧”

炎热的6月即将到来,中考、高考也进入了“倒计时”。面对成长路上的关键性考试,如何做到有条不紊地沉着迎考?感到焦虑与压力,怎样进行自我调节?在紧锣密鼓的冲刺阶段,家长如何正确助力,给孩子帮助与支持?……

5月24日,四川省家庭教育公益宣传活动“天府家长‘慧’”第五期开讲,四川省教育考试院普通高校招生处副处长徐波,四川师范大学心理学院教授张皓,成都树德中学副校长、宁夏街校区执行校长李红鸣,成都石室天府中学心理健康教师孟泓沁分享了各自的经验与建议,为考生及家长提供了一份“考前心理调适指南”。



应考锦囊



对考生而言,中考、高考不仅是对知识学习的综合考查,也是对状态、心态的考验。如何在考场上做到“有备无患”,发挥出应有实力?四川省教育考试院普通高校招生处副处长徐波带来了考前事项温馨提示,助力考生顺利“闯关”。

迎接考试,你准备好了吗?

稳定状态,精心备考

良好的考试状态是考生正常发挥或超水平发挥的前提和关键,主要包括健康的前体状态和平稳的心理状态。考试期间,考生应在紧张的学习之余,保持适量放松活动,不要剧烈运动,尽量避免身体受伤。注重营养的同时也要注意膳食搭配,保持身体健康。每年都有部分考生因为考前受伤而影响正常考试。家长要多提醒、督促孩子,保护好孩子的身体。家长还要特别注意观察孩子的心理健康情况,与老师保持密切沟通,及时疏导,缓解孩子的紧张、焦虑情绪,让孩子保持积极向上的精神状态。

准备细致,从容赴考

考生考前一定要仔细阅读官方发布的温馨提示,认真准备考试有关用品,确保应带尽带。提前准备好准考证、有效居民身份证等证件,2B铅笔、0.5毫米的黑色墨迹签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮等考试用品。考试用品应装入透明文具袋,其他物品(如书包、文具盒、各种“垫板”、书籍、纸张、计算尺、计算器、涂改液、修正带等)一律不准带入考场。考生可按照当地招考机构和学校的统一安排,提前前往考点熟悉环境,做到心中有数。根据考点情况,规划出行路线,合理安排时间,确保准时抵达,从容赴考。

遵守规则,诚信参考

考试规则和注意事项也很重要,考生应认真阅读,严格遵守。时间上,考生应严格按照考点安排,准时到达考点;开考15分钟后,不得进入考点(外语科目开考前15分钟,考生不得进入考场);考生交卷出场时间不得早于当堂科目考试结束前30分钟。考生进入考点前,应按要求接受安全检查,严禁携带考试规定以外的物品进入考点。如因身体原因不能进行安全检查(如考生装有心脏起搏器等),要提前准备高考体检医院出具的证明,安检时主动出示。考试中,考生应独立思考,独立完成答题,保持安静,不得吸烟,不得喧哗,不得交头接耳、左顾右盼、打手势、做暗号,不得夹带、旁窥、抄袭或有意让他人抄袭,不准传抄答案或交换试卷、答题卡、草稿纸,不得将试卷、答题卡或草稿纸带出考场。开考信号发出前,考试终了信号发出后,考生不得答题。

遇事不慌,沉着应考

考试期间,考生可能会遇到一些意外情况,例如因交通拥堵不能按时到达考点,忘记带或遗失了准考证、身份证,突发身体不适,无意弄脏答题卡等。如果遇到交通拥堵,可以及时求助交警或拨打当地县级招考机构公布的紧急求助电话。如果忘记带或遗失了准考证、身份证,先到考点,向工作人员说明情况,核实考生身份后,允许正常参加考试,忘带的证件下堂考试带到,遗失的准考证由招考机构予以补发。如突发身体不适不能坚持考试,应举手示意监考员,考点会安排考生到临时医务室治疗,经治疗后能坚持本堂考试的,可继续参加考试。

(本报记者 马晓冰)

阳光心态 轻松迎考

——给考生及家长的“考前心理调适指南”

■ 本报记者 马晓冰 (图片由活动主办方提供)

正确面对压力,适度紧张能带来积极作用

临近考试,初三、高三的孩子们进入了紧张、忙碌的冲刺阶段。不少家长此时也压力倍增,希望孩子平稳、顺利度过,又担心他出差错;关心孩子的状态,想与孩子交流,又害怕打扰孩子,惹他烦心。在有的家庭中,即使一家人什么也不说,空气里也弥漫着紧张、焦虑的氛围。

“有一种冷叫作‘妈妈觉得你该穿秋裤了’。”成都石室天府中学心理健康教师孟泓沁以一个耳熟能详的笑话类比,“有一

种压力,是家长认为孩子很有压力。”他指出,很多家长会对孩子说“不要紧张,不要焦虑”或者“你随便考,考好考差都一样”,这样的话就像是“此地无银三百两”,提醒着孩子,他所面临的是一个“应该焦虑、极具压力”的时刻,并不能真正帮助他们找到最佳状态。

孟泓沁建议家长切换思路,转变话术,再与孩子交流。

可以这样对孩子说:“面对考试,你有一点紧张,太好了!这意味着你在认真地面对这场

考试,爸妈为你的认真感到欣慰。这份紧张会在考前帮助你做好充分的准备,更会在考试过程中帮助你调动身心状态,让你更好地投入到考试之中,文思泉涌。”

这样的“压力解读”并非“自我安慰”,而是一种更为科学的做法。四川师范大学心理学院教授张皓指出,根据“耶克斯-多德森定律”,压力和表现之间呈“倒U型”关系曲线。适度的紧张其实能带来积极作用,促使个体的表现达到最佳水平。压

力过高或过低,都不利于真实水平的发挥。

“把中考、高考前的心理辅导称作减压辅导是不准确的,并不是所有考生都需要减压。有20%的学生处于过于不在乎的状态,此时反而需要加压,而70%以上的学生本身就处在‘最佳竞技状态’,只有极个别的学生需要减压的辅导。”张皓认为,家长应该正确面对压力,给孩子更多积极的心理暗示。感到适度压力才更有利于孩子发挥潜能,获得专注应考的力量。

中高考“助跑”,心态很重要

考试的各环节都有着不确定性,对理想成绩的期待难免令人患得患失。不过,经历过大大小小模拟考的孩子们其实早已“身经百战”,能否用平常心自信地面对考试,也是影响发挥的一个重要因素。

“如果说孩子们面对的中高考是一场跑步比赛,那么,他们每一天认真地学习、复习,就是在提高身体素质和跑步的专业能力。而考试心态,就像是影响他们能否把自己的能力、潜力发挥出来的一套‘专业跑步装备’。”孟泓沁认为,拥有好的考试心态,有助于孩子轻装上阵、自信奔跑;反过来,如果考试心态不好,就像是带着沉重的沙包参加比赛,其影响不言而喻。

考试心态是很容易被影响的。在考前,不少学生都会给自己很多“无厘头”的心理暗示,如座位在第几排、第几列是自己的“幸运座位”,用哪一支笔会答得特别顺畅,穿某一个颜色会更加吉利等。张皓认为,这种时候,家长不必与孩子“较真”,尽可能地让他进入考场时,觉得一切都“天时地利人和”,相信自己一定能考好。

“爸爸妈妈,我好担心啊,如果没考好怎么办?”面对孩子的担心,孟泓沁也与家长分享了一种沟通技巧,它叫做“YES! AND…”(“是的,而且……”)。即无论孩子的担心是什么,家长都先站在他的立场上看问题,并通过讨论可能性、思考应对策略等方式启发孩子,让他感到自己有能力解决眼下的问题,即使暂时解决不了也没有关系,因为还有爸爸妈妈的爱与支持。

在孩子表达担心时,家长可以回应孩子:“是啊,面对重要考试,我们难免会有些担心,你觉得做些什么可能帮到你?比如我们去放松一下,更细致地做好准备……”

真诚交流,做孩子的“情绪容器”

当孩子无所适从地坐在书桌前向家长倾诉:“我最近状态太糟糕了,学习没效率,好焦虑呀。”家长却回应道:“你这样不行,有什么好焦虑的呢?先把当下的事做好再说吧。”

成都树德中学副校长、宁夏街校区执行校长李红鸣指出,不少家长都和孩子有过类似的对话,当家长否定孩子负面的情绪体验时,孩子便不再愿意敞开心扉了。“强行积极或忽略心理上的不适,会与孩子真实的体验相悖,并使他们产生更负面的自我

认知与评价。”李红鸣说。在临近考试的“特殊时期”,不少家长对孩子的负面情绪比平时更加敏感,唯恐孩子因为焦虑发挥失常。

“听见女儿饭盒在书包里碰撞的声音,夫妻二人便进入了‘警戒状态’,哪怕前一秒还在争吵,下一秒也要表现得和颜悦色,欢迎女儿回家。”张皓举例道,“家长害怕考前‘惹’到孩子,怕孩子心理崩溃,于是一直轻声细语,小心翼翼。殊不知这样反倒更让孩子觉得孤独。”在张皓

的劝说下,妈妈与女儿敞开了心扉,两个人的情绪都宣泄了出来,坐在地上号啕大哭。令家长没想到的是,正是这场“崩溃”给了女儿宣泄情绪的出口,让她感受到了家庭中真实情感的流动。哭过之后反而像是“雨过天晴”,家长和孩子心里都感到了久违的轻松。

“任何情绪,都有积极的意义。情绪就像一个送信的人,如果我们认真收下并及时回信,送信的人就会离开;相反,如果因为害怕看信而拒收,他就会一次

次地不请自来,直到我们接收信件为止。”李红鸣表示,“当孩子带着负面情绪和你沟通时,不妨思考一下负面情绪背后积极的成长需求,家长只有先真正地回应孩子,才能进一步帮助孩子。”

对此,孟泓沁也指出,面对中高考,无论是家长还是孩子,一定都期待着一个理想的成绩。家长要做到的是无论最后的结果如何,都愿意成为孩子的“情绪容器”,支持、理解、陪伴他学习成长的全过程,这样才能引导和帮助孩子放下心理包袱,放手一搏。

优化备考策略,有效、有序复习

考试临近,如何高效地查漏补缺显得尤为重要。有的孩子会感到茫然失措,像“在大海里捞针”,翻开什么学什么;有的孩子则忧心忡忡,觉得每一个知识点都不能放过,但已经没有时间去做——清点。

对此,张皓指出,“有序”和“有效”是冲刺阶段复习的关键。有序即按照自己的节奏对知识点进行通篇梳理,可以是陌生到熟悉、高频到低频,也可以是不同学科各有侧重,重要的是心中有数。同时,有序还需有效。要做到有效,需保证学习计划的定时、定量。“很多学生的学习总时长很长,但单位时间的学习量其实很少。”张皓表示,“堆时间”不如“拼效率”,尤其是最后的“倒计时”阶段,比的是谁能

更充分地利用时间。

“中高考不仅是对学科知识和技能的考查,还是对心理和身体素质的考验,而考试中的策略也是影响结果的重要因素。”张皓提醒家长,明确考试考什么,才能有时间去做——清点。知识储备重在日积月累,孩子的分数水平通过多次模拟考试会有一个大致区间,能正常发挥就是很好的表现;超常发挥的少之又少,其中有运气的成分;而发挥失常则有可能是心理素质、身体素质或是考试策略不足。

张皓建议家长帮助孩子养成规律的生物钟,保证考试时能有好的精神状态;按时进场,平心静气,在拿到试卷后,可以先给自己一分钟做心理准备,做深呼吸进行调节,再去填写信息。

“做题时,建议考生通观全卷,按部就班,依照自己熟悉的答题节奏分配时间,不确定的答案相信自己的第一直觉,不要改来改去。”张皓指出,“把模拟考试当作中考、高考来对待,到了中

考、高考的考场上,也要像模拟考试时从容应对。分分必得的心态切不可取,会做的题目不粗心大意,不会做的题目也不必一直纠结,把时间用在能保证得分的题目上。”



张皓



孟泓沁



李红鸣