

# 高考减压进行时

## ◆考生篇一 不要把压力放大

□晨报见习记者 张凯培

“距离高考只有十几天了,考生们感到紧张是正常的。希望学弟学妹们首先能明白一点,无论复习了多长时间,就算是已经复读了两年的考生,也不可能做到完美,所以过分担心是没有必要的。”5月19日晚,去年考上西安交大的我市学生李政楠通过电话告诉记者。

李政楠认为,在临近高考的这个阶段里,除了那些已经放弃高考的学生,一般的考生应该都会或多或少感到一定的压力,这是非常正常的。在中国,高考备受关注由来已久,特别是到这个阶段,来自家庭、社会、学校等各个方面的声音更是很容易让考生感到十分压抑。夸张一点讲,高考真的很有可能改变一个人的命运。但是换个角度想,高考虽然听起来让人感到沉重,但它是一个常态性的东西,每年都会有,

所以考生不需要把压力放大,要经常在心里给自己一些积极的暗示,做到自然、从容应对高考。

说起减压方式,李政楠想起当年自己的一些做法:在校园里坐一会儿,和同学到公园聊聊天,或者天黑时喊上几嗓子,听听轻音乐等,这些都是不错的减压方法。

李政楠告诉记者,临近高考,学校中的考试气氛越来越激烈,这时候考生一定要让自己平静下来,不要多想,尤其不要想自己考不好了会怎么样。与其想一些悲观的结局让自己沮丧、难过,还不如放松心情,做到乐观、自信、豁达、平和。相对而言,在最后不多的时间里,考生成绩大幅度提高的可能性并不大,但这个时候考生面对压力的心态调整,则很有可能对高考成绩起到决定性的作用。



## ◆考生篇二 根据自身情况制订计划

□晨报见习记者 张凯培

针对考生在考前紧张感越来越明显的情况,5月19日,去年考上武汉大学的我市考生孙治华提出了一些建议。他说,考生们应根据自身的情况制订出合理的计划,给自己以积极的心理暗示,督促自己在最后一段时间内平心静气地学习。

孙治华介绍,最近这段时间,考生的复习基本进入

收尾阶段,成绩一般不会大起大落,这就让很多考生认为再复习也不会有太大效果,尤其是那些在学习上漏洞较多的考生,此时更是慌乱了。对于这些,孙治华建议考生一定要沉住气,根据自身情况制订出详细的复习计划,然后按部就班、依次进行,这样就不会慌乱无章了。

至于如何根据自身情况制订计划,孙治华建议考生可以回顾自己过去的复习内容,找到自己的薄弱之处,然后把把这些内容列入计划范围,利用最后的时间把它们一一攻破。这样一来,考生们的学习就有了一定的条理性。

另外,针对一些考生在最后一段时间因为担心考不

上大学或是能考上什么样的大学而产生的巨大心理压力,孙治华建议他们要尽可能忽视这些,因为只要自己努力了,有了过程的美,那么无论结果如何也一样值得欣赏。他还建议考生们不要给自己制订过高的目标,也不要太过于关注自己的目标,要相信自己的能力,并为之付出锲而不舍的努力。

## ◆家长篇一 少说多看最明智

□晨报见习记者 张凯培

临近高考,考生压力过大总是备受大家关注的话题,考生回家后不愿意和家长沟通成了不少“考爸”、“考妈”们的困惑。针对这种现象,去年刚刚陪儿子经历过高考的市市民王乐平女士为考生家长献招:重压下,家长心里不管怎样着急,行动上做到少说多看实际是一种明智的选择。

王乐平的儿子去年考取了北京的一所一本院校,对于儿子能够取得这样的成绩,王乐平感到非常满意。与

此同时,她也觉得非常庆幸:“要不是高考前儿子的父亲以及学校老师对自己的劝解,如果自己每天还像以前一样絮絮叨叨,儿子一定不会有这样的收获。”

据王女士介绍,大概去年这个时候,儿子的成绩出现了波动,排名开始出现下滑,眼看着高考一天天近了,她心里真是急坏了。后来,每天儿子放学回到家,她就开始问东问西:“今天感觉怎么样?数学这两天有没有进步?时间不多你要加油了……”

这些让儿子听得很是不耐烦,以至于到最后基本上对她的问话不怎么回答了。王乐平在跟孩子的父亲及老师沟通后,决定多看少说。过了一段时间,王乐平发现,儿子回家后的情绪发生了明显改变,仿佛压力也小了很多。

高考是一场战争,考生们心里也都熟知高考的重要性,所以临考前感到压力很大是很正常的。在最后这个时期,考生们的复习接近尾声,心里本身已经非常焦虑,家

长们再关注这个关注那个,看似在帮助他们,但实际上是在潜移默化中把紧张的情绪传染给了考生,是帮了“倒忙”。

对于缓解这种紧张的情绪,王乐平认为,家长们尽量要做到少说多看,摆正自己的位置,营造一个和谐的家庭氛围,一方面把孩子的高考当回事,另一方面也不能过分紧张。不要因为对孩子的过分关心而引起孩子的反感,影响他们的临场发挥。

## ◆家长篇二 用平常心感染孩子

□晨报见习记者 张凯培 李可

为了帮助考生应考,不少“考爸”、“考妈”们使出浑身解数,不遗余力地为孩子创造最好的备考环境。记者在和许多历年高考优秀考生的沟通中发现,虽说大家对家长们的关心表示认可,但同时也都表示不喜欢家长们过于紧张,希望家长们能够用平常心来和他们一起面对高考。

目前在华中科技大学读大二的刘敏告诉记者,当年她参加高考的时候,父母对她说得最多的话是“只要努力过就行”。刘敏从小到大所受到的家庭教育中也始终贯穿着这样一种思想:路是自己的,自己要对自己的人生负责。所以,虽然高考在刘敏

的心里占据着很重要的位置,但她没有把这种重要性过度放大。

刘敏认为,高考只不过是考生高中三年学习的一个检验,只要自己在这三年中尽了力,那么最终的结果自然会水到渠成。

刘敏的父亲王先生说,临考前的时间里,不少考生家长都会为孩子准备这样那样的东西,比如新衣服、好吃的食物……可谓是发动全家围着孩子转,而在他们家这种现象是不存在的;他们家有一个原则,就是平时怎么样那时候还怎么样。王先生说如果家长沉得住气,孩子多少也能减少一点儿慌乱的感觉,保持常态反而会收到

非常好的效果。

王先生还建议,在这段时间里,家长不要过多地和孩子谈论有关学习、考试或未来的事情,有空的时候可以陪孩子散散步,聊一些轻松的话题,切忌刻意去做什么。现在不少家庭都只有一个孩子,作为家长,做各种事情虽然都是表示自己的关心和爱,但实际上这种特别的关注也会在无意之中给孩子传达一种紧张的气息,增加他们的压力。

所以,在高考冲刺的这段时间里,家长们一定要有一个正确的心态,要始终记得用平常心去感染孩子,舒缓他们的紧张情绪,帮助他们减压。

## 考前状态 适度紧张更可取

□晨报见习记者 李潇潇

家住鹤翔东区的刘女士这段时间心里一直绷着一根弦,因为她的儿子今年要参加高考。虽然刘女士在学习上帮不上儿子什么忙,但她一直把“服务”工作做得很好。可越是临近高考,刘女士发现原本学习勤奋的儿子学习状态却越来越松懈,晚上回家后甚至开始要求看会儿电视、听会儿歌。

“别人家的孩子面对高考都紧张得要命,我家的孩子却紧张不起来,整天松松垮垮的,这样能考上大学吗?”刘女士说儿子在考前的表现让她很担心。对此,市外国语中学高三政治老师付炳亮表示,考生在考前适度紧张可以提高学习效率,而状态松弛的考生可以自己设想一些压力,以此来调节自己的状态。

付炳亮建议,考生在考前

要注意适度休息、娱乐和锻炼。不少考生在临考前为了争时间而拼命开夜车,挤占了娱乐和锻炼的时间,这种做法是不明智的。它会使考生身心俱疲,使其学习效率下降。但是,一点也不紧张也不是好事,因为适度紧张会使考生在高考中发挥得更好。

考生紧张不起来的时候,可以给自己设想一些竞争压力,比如说:各科的重要知识点是否已经掌握牢固了、考前应该做的事情哪些还没有做等。通过设想这些事情来提高自己的紧张度,从而使自己有临战的感觉。

付炳亮表示,应考就像体育场上的竞技比赛,要有一种竞争的心态。同时,也要充满自信,因为积极的暗示会给自己增长自信,也有利于在考试中有良好的发挥。

## 抛开焦虑 考前不失眠

□晨报见习记者 李潇潇

记者近日在学校采访高考考生时发现,许多高三毕业班的学生存在同一个现象:只要下课铃声一响,同学们不是到教室外面放松一下紧张的神经,而是直接趴在桌子上睡觉,直到下一个上课铃声将他们唤醒。

这些再有十几天就要上高考战场的高三考生们为什么会出现这样的状况?难道是晚上开夜车造成的?记者询问多名考生得知,大部分同学的睡眠时间能够保证在7个小时左右,只是睡眠质量不高,这就直接导致了他们在白天上课时依然瞌睡不断,需要利用课间来补觉。

对此,市外国语中学的王浩民老师告诉记者,考前睡不好是因为考生对于高考存在焦虑情绪。“考前焦虑每个考生都会有,只是因为心理素质不同,考生们表现出来的焦虑程度不同。”王浩民说,许多考生都有这样的预想——“考不上理想的大学怎么办?”“万一考试那天晚上我睡不着怎么办?”其实,这些都属于正

常现象。

高考临近的这段时间,考生还是应把主要精力放在学习上,一旦精神过于松懈,就容易给自己造成不良的心理暗示。王浩民说,考生们应该相信,考试的内容一般不会超出老师引导的复习范围,万一碰到一两道难题,也不用过于紧张;你不会,别人也不会,要时常这样调整自己。

考生们临考前晚上会睡不着觉,多数是因为过于兴奋或太过紧张焦虑造成的。其实,考生偶尔睡不着觉也不用太在意,许多高考过来人的经历证明,即使一夜没睡着也不会对第二天影响太大,因为人的大脑在保持一定兴奋状态时是不会影响智力水平的发挥的。有的考生没睡好会影响第二天的考试或上课,是因为他对没睡好这件事情过于在意,是对失眠的恐惧心理影响了他的情绪。

王浩民还特别提醒考生,夜里睡不着时不要起来干别的事情,应保持静卧,也不要轻易吃安眠药。

## 天海集团招聘启事

因公司产能速增,急需招聘一批操作工,女士优先,初中以上学历,待遇从优。

联系人:张先生

联系电话:0392-3314522-8612

0392-3333175

15939283621

报名地址:鹤壁市淇滨区淇滨大道215号天海集团办公室五楼人力资源部

2009年5月20日