

心有猛虎，也要细嗅蔷薇

本期主持:余娅

80余天后,高三学子就将迎来高考,它是学子们10多年寒窗苦读后面面对的第一次大考,它考查知识储备更考验心理素质。

如果说高三第一学期的学习,还能有新鲜之感,容易进步、提高快。到现在,第二轮复习已经开始,课程变得枯燥,学习也可能遭遇瓶颈。学生会紧张,容易焦躁,处理不好和父母的关系……一系列的心理小毛病随着高考而来。

本期,我们邀请了三位心理辅导老师,为大家解读高考前的诸多“心事”,提供一些舒缓身心的建议。帮助大家抚平心中的猛虎,享受高考,更赢在高考。

做好规划,心中有数



名师档案:陈虎强

湖南师范大学教育科学学院心理学系副教授,应用心理学硕士研究生导师。

古人有云:“凡事预则立,不预则废。”此话告诉我们,不论做什么事,事先有准备,就能得到成功,不然就会失败。考生们在三年的高中学习过程中,肯定也制定过三年的学习计划,高一、高二的课程相继完成后,我们要针对高考的特点,重新制定一个学习计划。

管理好时间,消除紧迫感与心理压力

时间流逝,离“决战”越来越近了,考生们不免会觉得时间不够用,导致心理紧张、心理压力大,特别是不少同学会因为时间紧迫,准备不充分而手足无措,越到考试压力越大,这都是正常现象。如何避免这样的情况?我们需要规划好考前的时间。

比较好的一种方法就是把自己的时间管理好,制定一个详细的时间表,即从月到

星期再到天,甚至可以具体到每小时自己要做什么,什么时候安排什么复习内容最适合自己的。时间表的制定肯定要和学习的內容紧密结合,把时间和学习的內容恰当地匹配,根据自己的具体情况来确定。

时间表一旦制定好就严格执行。如果按照制定的时间表来学习,由时间的紧迫感而导致的心理紧张与心理压力也会得到很好的缓解。

量身制订复习计划,增强自信心

一般情况下,每门学科的老师都会为考生拟定一个复习计划,但老师的教学计划是针对全体学生的,而不是针对每个个别学生的。老师的复习计划如进度、难度、快慢、内容等的安排有可能会很适合你,也可能不是很适合你。因此,考生在老师教学计划的前提下,一定还要制订一个适合自己的关于学习內容的个人计划。因为这个计划是自己量身定做的,相对来说它也是最佳的复习计划。

这个计划还有一个重要的作用,每当按照计划完成了学习任务后,自己会有满意感和成就感,会极大地增强自信心,从而产生一种积极向上、乐观的情绪。积极的情绪会让人有行动的动力,有了动力才有行为。如此良性循环,考前的许多不利于备考的消极影响就会大大减小,就可以信心满满地迎接即将到来的“大决战”。

赶走阴霾,积极应考

名师档案:郭玉良

岳阳县一心理咨询与教育中心主任、全国模范教师、国家二级心理咨询师。从教二十多年,致力于学生、教师、家长心理咨询与指导及班主任培训,曾受到胡锦涛和温家宝等中央领导的亲切接见。在岳阳县一中,学生们亲切地称呼她为郭妈妈。

积极乐观的心态是关键

离2013年高考剩下不到一百天,很多考生已经进入了第二轮复习。如果说第一轮复习还比较新鲜,容易找到突破口,进步快。第二轮复习就显得比较无趣,成绩的提升也会遭遇瓶颈。学生也会表现出紧张、焦躁、不安等负面情绪。如何赶走阴霾,迎来阳光,郭妈妈为考生提供了一些良方。

考前的最佳心境是平静、踏实、愉悦。每天保持乐观积极的心态就要有积极的心理暗示,比如积极的语言暗示,告诉自己“我一定要、一定能、一定会、一定行”。用积极的行为暗示,经常微笑,走路挺胸抬头。听歌时多听积极向上的歌,不要听忧伤的歌,也不要听太摇滚的歌曲,摇滚会让人焦躁。跟积极的人在一起,他们会不断地给你带来新的希望;远离消极的人,他们会偷走你的梦想。

让自己成为情绪的主人

考前有点紧张、担心和不安是正常心理现象,它有助于调节自己的观察力、记忆力、想象力和操作能力。但高度的紧张和担心,饭吃不下,觉睡不着,整天胆战心惊,注意力完全不能集中,这种情况就是考试焦虑。

出现焦虑,就要马上调节,努力让自己成为情绪的主人。找地方倾诉心情,把心里话告诉父母、朋友和老师,从他们那里得到帮助,也可以告诉自己的日记,或者找个地方发泄心情。休息的时候可以做做心理放松操:深呼吸,将周围的新鲜空气用拥抱的手势吸收进来,再将体内的“不高兴”赶走……慢慢让心情平静下来。

出现走神,首先要有正确的认知,人不可能一直全神贯注,有时有点走神是很正常的,要与自己和解,不要内疚与自责。其次,要提醒自己不要成为情绪的俘虏,意识到自己走神了就要立即回神,立即继续学习,直到完成。不管昨天没做事,也不管明天还有多少事做,只管今天(现在)我认真做了没有。

出现失眠,用顺其自然的心态来对待,睡不着没关系,只要身心放松,闭目养神,同样能达到休息的目的。床是用来睡觉的,不要用来想事情,不要在床上回忆白天的知识,避免大脑兴奋睡不着。把自己交给床以后,心里默念:眼睛放松、眉毛放松、脸放松……自然就睡着了。

为了方便考生咨询,郭老师留下了她的联系方式

电话:13707402579;E-mail:dguoyuliang@163.com



主动向家人寻求正能量



名师档案:唐添翼

江华二中心理健康和信息技术教师,教育硕士,《湖南中小学心理健康教育网》站长,省“国培计划”首批专家库成员。

情境聚焦

高考日益临近,除小部分家长能协助学生科学备考外,大部分家长容易出现期望过高、刺激施压、过分干预等错误方式。作为一位高三学生,如何从家长“无论是否妥当的帮助”中获得更多的正能量?

正向认识家长态度

“你尽力就可以,不管考得怎么样,我们都不会怪你!”此种言论产生的负面作用是,考不好时学生会觉得特别对不起父母,因为他们太信任自己了。还有,“尽力了”还考不好,会给自己很大的消极暗示,我是真的不行!但其中蕴含的正能量是,父母的爱不会因为你考的好坏而发生丝毫变化,这就是学生可以放弃任何杂念去拼搏的正能量。诸如“你考不起二本(重本)就不要读,也不要怪我们家长!”、“你看你,考试是一次比一次差,我们都替你着急啊!”之类,学生很容易被其中所含有的负面信息所干扰甚至困扰,但只要正确认识,其中的正能量也是显而易见并强有力的。

学会积极沟通技巧

沟通对于一个高三学生来说,已经不是难事。但高考前这段时间,家长和考生一样都比较敏感。曾有家长坦言:“我儿子高考前那段时间,我们与他讲的每一句都是经过认真思

考的,大部分都还写在纸上分析,生怕一不小心影响了他。”看似家长们的备考意识增强了,但其实生活和情感交流等日常化对学生的高考更为有利。这时候,学生可以主动帮父母减压,除了主动汇报每次模拟考试的成绩和名次之外,考试过程中的感受,以及复习时各种内心体验,都可以跟家长说。家长真正放松了,这种紧张有序的家庭备考氛围才更为有利。

父母不在身边的留守学生,打电话是一种方式,还可以借助书信来倾诉。不要担心家长不能及时收到,只要你寄出去,心理就得到了释放。当然还可以借助心理辅导中的“照镜子法”、“空椅子法”来达到“沟通”的目的。照镜子法,就是把自己扮演成你想和他对话的人,如对着镜子的你说“女儿,妈妈永远支持你,加油!”“女儿,困难不算什么,就是因为有困难,我们才进步!”。空椅子法,则是想象着你的父母就坐在椅子上,你可以自由倾诉。这种交谈,就是你获得正能量的一种简单而又有效的方式。

恰当表达自我需求

心理研究告诉我们,适度的紧张不仅有利于考试的发挥,平时适度的紧张一样有利于更高效的复习。不管碰到可喜的局面还是暂时的困难,学生都可以将自己的需求恰当表达出来。不要因为“怕”家长想“歪”,也不要怕家长过分的去干预你。以往的高三心理辅导发现:到备考的最后一个学期,学生们很想把与学习无关的所有东西都放下,但不是那么容易,部分学生心理装填的东西反而是越来越多、越来越沉重。如情感、生理、心理等各方面的问题,其实只要学生恰当的表达出来,即使家长不能给予帮助或指导,亲情的陪伴就是最好的正能量。

每天(19:00至22:30)唐添翼老师为考生提供公益咨询

手机:13787679006 QQ:443416233