

考生,你别慌

心知

# 高考,不是人生最后的战役

本报记者 王燕



“感觉自己高考失利了。”7月7日,高考学生肖肖(化名)走出考场后,情绪低落地和母亲说。

听见儿子说高考可能失利,张女士竟然说出一句宽慰儿子的话,眼泪不受控制地流了下来,她感觉“梦想破灭”。“我时常在梦里梦到儿子考上名校。”张女士告诉记者,她当年高考因紧张导致发挥失常。

“我把‘上名校’当作人生的终极目标……现在,我的人生已经没有意义了。”母亲的眼泪让肖肖怨恨自己“不争气”,他感觉自己的未来黯淡无光。

“高考失利”是一个让人痛苦万分,不想直面的话题。考试前,它是许多家长和考生的焦虑源,考试后,它是万千家庭的噩耗。北京师范大学心理学部硕士,湖南师范大学附属中学心

理备课组长、生涯发展指导中心主任袁春龙表示,他曾经多次在高三的心理辅导中被学生问到类似的问题,学生会因为担心自己高考失利而陷入巨大的焦虑中,这种焦虑会严重影响学生当下的学业和生活,让他们因为恐惧而选择不作为,同时产生很多诸如“考砸、失利了人生就完了”的想法。

每每遇到有这样困扰的学生,袁春龙都会邀请这些学生完成一个故事续写的任务,任务的具体要求如“请完成故事续写,高考失利后,我的暑假是(从情绪、想法、行为上具体描述)\_\_\_\_\_”。

学生们在初次续写故事的过程中,续写的内容往往是灰暗而绝望的,最常见的答案诸如“宅在家,无所事事,体验到无意义感”“经常和父母发生争执”“没面子,拒绝和同学相约出游”……这确实是大多数同学对高考失利后自身状态的常见认知,因为高考影响深远,考生和家长往往会对其看得太过重要,从而导致认知走向极端,出现“失利=人生完蛋”的想法。糟糕的是一旦认知走向极端,情绪和行

为也会出现问题。因此突破已有的、固化的认知,建立更加多元和合理的认知,能有效地促进发展。

因此在初次续写后,袁春龙会尝试向学生发问,第一类问题是建立多元化认知,常见的问题是“除了这样的结果,还可能有什么其他什么结果”“还有没有更积极一点的结果”。学生在思考后的回答,往往更正向,比如“花时间处理情绪,开始复读”“难过之后,开始学习英语,为读大学、考研作准备”等;第二类问题是突破思维固化,常见的问题是“四年后的故事呢?”“七年后呢?”“十年后呢?”等,这个时候,学生一般会说“我通过研究生考试去了某名校”“可能在读博”“可能开始工作”等。

在续写完后,大部分学生的感受和体验会得到改善,他们也会更深层地意识到,“无论高考结果怎样,生活还在继续,超常发挥要追求自己的价值,正常发挥要追求自己的价值,失利也要追求自己的价值,而且高考也不是人生的全部。”这些认知的调整能帮学生更好地面对高考这件事,从而助力当下的行动,最终更积极地促进自身的发展。

## 减缓压力的七个方法

□ 周明宇

### 变换环境

固定的环境会使人逐渐失去兴趣,情绪低落。适当地变换一下环境,可以刺激人的自信心与进取心。如到远方旅游,能够转移精力,寄托情感,排解不良情绪。

### 放慢说话的速度

也许你日常非常忙碌,右手接听电话,左手翻看资料,还要应付形形色色的人,令你疲惫不堪。那么,请你尽量保持乐观的态度,放慢说话的速度。

### 呼吸训练

能够缓解压力的呼吸方法是使用腹部肌肉呼吸。即在呼吸时保持胸腔肋骨不动,通过腹部的肌肉运动来呼吸。通常所说的深呼吸,其实是胸腔和腹腔同时扩张,这也能让人快速解压。

### 品尝美食

品尝美食也是不错的选择,特别是对于“吃货”。一般人们吃到美食,除了补充营养,刺激味蕾,还会想到很多美好的东西,压力就会得到缓解。

### 游泳

游泳是有氧运动,它可以让人沉淀、调整心情。泡在水中或尝试在水中行走,人会感觉通体舒畅,同时还可以瘦身减肥。

### 改善睡眠

好的睡眠可以减轻身心压力,促进身体的各项修复。同时合理的作息也有利于减少压力。睡眠不足,脑袋昏沉,会让人没有精力去面对生活的挑战。

### 休息

疲惫的身体只会不断促使压力的产生,选择一个地方去度假,去旅游,在面对美丽风景时,压力将获得缓解。在家里休息,练练瑜伽,让自己的心静下来,也能减压。

## 为什么对亲人更没耐心

□ 李姗姗

很多人对亲人发脾气,事后很懊恼,可下次还会如此。从心理学角度来看,是亲人的包容让我们太放肆了。

假如对单位的领导、同事等外人发脾气,很可能损害彼此的关系。因此,我们在沟通中会注意方式方法。而亲人是比“外人”更稳固的一种关系,即使言行出格,他们也

不会计较、不会记恨,都能获得亲人宽容、理解、忍耐和体谅。

家庭是一个相对安全、包容的环境,在外受了委屈,我们会回家宣泄。在这样一个能给予心理安全感的环境里,我们就容易忘记怎样好好说话。此外,我们对亲人的心理预期太高了,认为他们应该支持自己,一旦碰到不顺,就容易形

成心理落差,觉得“别人不理解我也就罢了,怎么你也不理解”,越想越生气。

我们每一天与亲人在一起的宝贵时光是非常有限的,应该好好珍惜,不要把粗暴的态度、不客气的指责留给亲人。

对亲人让步不是丢面子,而是出于爱。

## 谈谈如何提高小学语文教育教学质量

衡阳高新技术产业开发区衡州小学 蒋寒梅

小学语文教材在内容安排上注重简化头绪,突出重点,重视学生对基础知识和基本技能的掌握,促进学生自主学习,发展创新意识和实践能力。本文探讨了如何根据小学语文教材的特点,搞好语文教学。

### 一、培养学生的口语交际能力

语文教育的一项重大改革,就是把口语交际纳入了教学内容,并明确规定:从小学低年级开始,就要对学生进行这方面的训练。为了孩子能更好地适应未来的需求和发展,培养孩子的口语交际能力是现代小学语文教学的重中之重。关于交际材料的内容应该精心选择,创设具有实际意义的情境,激起学生兴趣。要用好教材这个例子,一、二年级新教材文质兼美的课文,为教学提供了进行语言规范和语言实践活动的素材和具体情境,选择课外说话内容应该坚持“六性”,即故事性、趣味性、形象性、知识性、思维性、实践性。

### 二、不断改进教学方法

在教学过程中,老师不仅要根据教学目标和学生的实际需求来选择适当的

教学方法,而且要充分考虑个人专业水平和教学风格。在教学过程中,老师要发挥自己的特长和优势。教学方法和风格是在教学过程中自己摸索出来的,一些先进的教学方法不一定对每一个老师适用。所以,在语文教学过程中,老师一定要结合自己的特点去摸索教学方法,切忌机械模仿。

### 三、有计划、有步骤地开展教学

无规矩不成方圆。教学也一样,每个学期初,教师要根据课标的要求制定语文教学工作计划,然后有计划、有步骤地开展教学。实际教学中,又要根据班级的具体情况把教学方法落实到每一节课中,针对学生存在的问题,进行个别指导。课外让学生多阅读报刊、课外书籍,以拓展知识面,培养他们学习语文的积极性。结合课文中的听说训练,加强对学生日记、作文的训练,从而培养他们的听说读写能力。同时我还利用一些教研活动,来弥补自身的不足,不断提高语文

课的教学质量。

### 四、创新课堂教学环境,丰富课外活动

亚里士多德曾说:“闲暇出智慧。”心理学原理也告诉我们,在愉快、和谐的环境中,人的智力能得到有效的发挥,其个性、心理特征也能得到充分的展示。由此可见,轻松、活跃的教学环境能够让学生在全身贯注中愉悦身心,激发灵感,淋漓尽致地发挥创造力。由此,教师要运用各种教学手段,为学生创造宽松、活跃的课堂学习环境,从而激发学生的创新意识。活动的设计要贴近学生的思想实际并注意层次性和针对性。通过这些活动渗透道德品德教育,把语文能力训练与品德培养有机地结合起来,寓德育于语文课外活动中。

### 五、鼓励学生质疑,培养他们多思、善思的良好思维习惯

“学起于思,思源于疑”。教师应教给学生发现问题、提出问题、质疑问题的

方法。如“揭示矛盾法”,即把课文中看似有问题的地方揭示出来。此外,还有“辨别差异法”“比较优劣法”“找原因法”等。通过这些方法训练,可以使学生渐渐掌握发现问题、提出问题的方法,养成多思、善思、大胆质疑的好习惯。值得注意的是,在“质疑”这一环节中,学生往往会提出很多问题,有的问题和理解课文内容关系比较密切,有的则关系不大;有的问题带有普遍性,有的问题只有个别学生不理解。因此,教师应当在学生提出问题后马上梳理归纳,有的当时解决,有的则放到“研讨”环节中去理解。

总之,教材不等于教学内容,教学内容大于教材。新课程倡导教师“用教材”而不是简单的“教教材”。作为小学语文教师,要创造性地用教材,要在使用教材的过程中融入自己的科学精神和智慧,要对教材知识进行重组和整合,选取更好的内容对教材深加工,设计出活生生的、丰富多彩的课程来,充分有效地将教材的知识激活,形成有教学个性的教材知识。这样实现教学相长的同时,也促进和提高了学生的语文知识和能力。