

考前叮嘱之心理篇

高考前家长这样做

——平和、周密、温情、配合

北京市昌平区第一中学教师 王世强

高效冲刺讲方法

北京市第二中学分校心理教师、德育副主任 魏兴



案例

高考前夕,疫情防控的相关政策仍在不断进行着动态调整,对考生和家长来说,不仅要做好最后阶段考试和心理方面的准

备,还要考虑到疫情防控的相关安排。高考生祥祥的妈妈面临着一些困惑,居家学习的祥祥对自己的复习情况不是很自信,对即将到来的高考感到焦虑,祥祥心态出现了波动。祥祥吃饭不规律,有时用零食代替正餐。她每天晚上熬夜到很晚,睡眠质量不高,白天显得有些困倦。妈妈想更多地帮助

孩子,经常询问孩子学得怎么样;是不是对高考有信心;高考当天送考怎么安排等问题。这些问题让祥祥感到妈妈给自己带来了无形的压力。紧张的氛围也给备考带来了一些沉重感。妈妈敏锐地发现了这些问题,知道在这个关键时刻,要更科学地做好考前计划,于是她积极地思考和规划起来。

下周二考生就要步入考场,接受高考的检验。这个阶段,考生的复习方式已从原有的老师引领逐步过渡到自主复习、查漏补缺,这就需要考生及时调整备考方法和心态,对知识做最终的融会贯通梳理,高效率地进行最后的冲刺。此阶段,建议考生关注如下注意事项。

拒绝熬夜伤身体

部分考生可能会认为“偶尔熬夜不会对身体造成什么影响”。但很多考生都有过这样的经历:前一天晚上熬夜复习,上床后由于大脑仍处于高度兴奋状态,很难入睡,这就导致本来已经缩短的睡眠时长被迫再一次缩短。这不仅影响睡眠质量,更会让考生在第二天上课时出现注意力不集中等现象,

以至于很多课堂知识没有听懂或记清,而这又导致第二天晚上自主复习效率下降,只能再一次被迫用“开夜车”的方法来弥补,形成恶性循环。长此以往,不仅备考效果会受影响,更会对考生身体健康造成较为严重的负面影响。

不科学的疲劳、透支备考方式不仅会对考生的生理产

生影响,同时也会诱发更多的负面心理问题。例如若前一晚没休息好,第二天除了精神状态不佳以外,还容易出现情绪激动的情况,会因为一些微不足道的小事和父母、老师、甚至最要好的朋友发生冲突。这就是由于休息不足而产生的情绪波动问题,严重时会影响冲刺阶段的学习和生活。

找准目标调心态

虽然距离高考已不到一周,但考生要设置短期目标。最后的倒计时阶段还有部分自测要完成,在这个过程中考生若出现成绩波动,很可能因为没有短期目标而影响心态。另外也有考生会出现担心自己考不好或考不上某某大学的焦虑心态,而在这之后又为“思考这些没用的问题”而自责,导致负面心态的恶性循环。最后冲刺

阶段,考生要建立阶段性短期目标,以便一步一步一个脚印地给自己强化,保持平缓上升的发展趋势。

制定目标要结合自身实力与潜力,既要有挑战性、激励性,又不能好高骛远。心理学研究发现,压力与学习结果之间存在倒U型关系,持有较高的压力和较低的压力都将影响自己的发挥,只有持有适当的压力

才能激发潜力。考生要树立合适的期望值,准确自我定位。对待自己比较有优势的科目或容易完成的任务可以持有较高的压力水平,这有利于目标的实现。而对待自己相对薄弱的科目或有一定挑战的任务,适当降低期望值,建立相对容易实现的目标,这种较低的压力水平反而有利于目标的实现。

做好规划提效率

要想在有限时间内做到事半功倍,科学用脑、高效时间就是提高效率的重要方法。考生要充分利用大脑工作的黄金时间,把复习匹配为四个不同的最佳兴奋期:第一,清晨起床后,此阶段头脑较为清醒,不存在新的记忆干扰,故识记印象清晰,可以学习一些难记忆而必须记忆的东西。第二,8时至11时,此

阶段注意力相对较为集中,复习效果更好。第三,18时至20时,建议考生在此时回顾、复习全天学习过的东西,高效完成练习,也应对知识点进行进一步梳理。第四,睡前1小时左右,由于复习后便进入睡眠,对睡前复习的知识不产生记忆干扰,因此记忆效果更佳。

在科学用脑的同时,考生更要注

意日常作息规律,要有张有弛。体育锻炼有助于缓解用脑疲劳,还可以帮助考生宣泄负面情绪。除此之外,适度补充诸如牛奶、核桃、豆类、鱼类和新鲜瓜果蔬菜等,利用食疗来进行营养调理,多喝白开水,这些都有助于提升睡眠质量,补充大脑能量,为最终的冲刺做好充足的精神和体力准备。

分析

现在的考生父母和过去相比难度和挑战都更大了,主要是现在的父母需要考虑更多因素,比如:最新的防疫要求、孩

心态焦虑

子的情绪和心态、全家人的想法和心态变化、送考当天的注意事项等。所有这些变化复杂而多变,会使人注意力分散,不能

专注到高考本身,导致焦躁不安。要想做好考前准备,先要保持淡定的心态,更从容更周密地应对最新变化。

过度关注

高考前夕,祥祥休息不好,一方面是因为饮食起居不够规律和稳定,另

一方面,心理负担和焦虑情绪也在一定程度上影响睡眠。祥祥妈妈过度

关心,关注孩子的一举一动,会给孩子带来无形的压力。

交流不深

在亲子沟通的时候,如果更多地探讨外在事务性安排,可能会导致无法满足

各自的心理需求。这样会让孩子觉得父母太过唠叨或是感受到来自父母的心

理压力。在高考前“千钧一发”之际,交流的方式方法要更巧妙和更恰当。

策略

态度上从容平和

父母应先保持对自己情绪的觉察状态,如果有压力和负担,要及时写出来。通过“倾倒情绪垃圾”让自己认识到压力的来源,把自

己的心理状态归零,让自己保持从容淡定。在高考前的特殊时期,关于工作上或是家里不开心的事情,可以先放一放,不要让这些因素

影响自己的心情。父母可以将心比心换位思考,理解孩子的处境,不要过度给孩子压力,让孩子能够正常平稳参加考试是最重要的。

事项上周密准备

在高考前最后的冲刺阶段,父母要“重视对手”。父母应紧凑高效地做好各方面的准备工作,建议每天早上把所有的困

难和事项都写出来分析清楚,积极地进行准备和高效完成。每天晚上,再进行汇总,保证不遗漏问题,然后快速地设计明天的安

排。通过这个过程,可以有效梳理重点问题,及时打通卡点,保持每天高效有序,为孩子考试正常发挥做足准备。

交流上温情沟通

父母可以每天抽出十分钟时间,和孩子安静地坐下来,聊聊大家关注的话题。聊的过程中,要让孩子先说,

父母只要耐心用心地倾听,了解孩子的所思所想。孩子聊完后,父母可以谈论自己关注的话题。都聊完后,根

据大家所聊的内容,一起探讨重点需要做的事项和解决的问题。通过全家聊的过程,可以舒缓情绪压力。

安全上积极配合

“道阻且长,行则将至。”我们要认真学习最新防疫要求,遵守国家、地方和学校的防疫规定。考前父母要做好个人防护,减少聚集性活动,不过多参与社

交活动,注意每天测量体温,监测自己的健康状况。在送考过程中,密切配合考点的疫情防控措施,不扎堆不聚集,理解工作人员的管理和安排,考试开场、结束

后快速离开考点周围,做到安心安全送考。父母以平静平和的心态默默祝福孩子,将帮助孩子更安心更有力量地完成考试,充满信心地迈向更光明的未来。