

不必在意一时的落后

北京市第十七中学教师 席蓉蓉



案例1

首次年级统测分数

布了,小枫的成绩不理想。老师和家长都安慰他,可小枫却一直情绪低落。他认为:刚上高三就挨了迎头一

棒,这说明自己跟别人已经有差距了,后面可能会被别人落得越来越远。他越想越害怕,越想越焦虑。



案例2

高三开学前,小智信

心满满,摩拳擦掌,准备“大干一场”。但开学后,他发现学习节奏明显加快了,常有随堂测验,作业的难度也提高

了,想取得好成绩的她感觉有些力不从心。不仅如此,她的情绪、人际关系等也都受到影响,她感到焦虑。



案例3

与大多数同学一样,小燕也在高三开学后出现了不适。频繁测验,成绩起伏大;上课节奏快,有时觉得跟不上老师的思路;

作业的量 and 难度都有所增加,每天在作业上花费的时间大大增加,休息时间大打折扣……尤其是成绩起伏大这件事,给她心理带来的影响最大。一开始她很在意每次测验的成绩,觉得如果连小测验都考不好,高考更不可能考

好。后来她逐渐调整心态,改变了对考试的想法,把每次测验当成对自己学习情况的检验,把在意分数改为在意出错的原因,主动改错、补漏,慢慢地,小燕不仅测验成绩稳中有升,整个人的状态也好了。

分析

由于学习压力增大、学习节奏加快、同学间竞争激烈等变化,一些同学在升入高三后出现了各种不适,表现为情绪不稳定,易急、易怒、易沮丧,学习成绩波动大,学习兴趣忽高忽低,信心不足等。出现这些情况的主要原因有以下两点:

1. 心理承受力有待提高

同学们上了十几年学,包括中考在内的大小考试经历了无数,已经有了一定的抗压能力,能够应对一些日常的学习和考试,但是面对

高考,心理抗压力、承受力还需提高。所谓心理承受力是指个体在心理上能够接受某种事物的程度,包括理解能力、应急能力、耐压能力等,通过教育和培训,特别是经过实践,可大大提高。心理承受力强的同学在逆境和挫折中能够更好地调节情绪,主动调整行为和认知,更好地解决问题。

2. 对备考期间的学习和生活准备不足

高三备考年与之前的学习、生活既有相似之处,又有

所不同。备考期间的学习节奏更加紧张,频繁的小测验既能让人随时了解自己的学习状况,又容易带来情绪的波动;学习时间和强度增加,运动和休闲的时间变少,容易让人感到身心疲惫;学习气氛紧张,竞争激烈,有可能影响人际关系……这些都是在以前的学习和生活中不常遇到的情况。

如果对备考期间出现的这些问题准备不足,就难免感到压力大增,难以适应,继而影响情绪和学习状态。

对策

1. 做好学习、心理等多方面准备

在学习方面,建议同学们提前预习一些高三的学习内容,做好学习准备,尽快适应高三的学习节奏。另外,建议同学们自主安排一些学习内容,如有计划地背单词、古文,根据自己的学习情况主动进行查漏补缺。学习和知识储备方面的准备越充分,日常的学习会越从容。

在心理方面,建议同学们“从战略上藐视敌人,从战术上重视敌人”,既不畏难也不轻敌。“从战略上藐视”是指认识到高三紧张、成绩起伏正常,虽然备考这一年比较辛苦,但相信自己能够顺利度过。“战术上重视”是指

把握好自己的心理状态,学习调节情绪的方法,如有问题及时、主动调整,如通过运动、适度发泄等方式放松和调节情绪,向信任的老师和家人倾诉等。通过这些方法使自己的心理保持积极、健康的状态。

2. 多种方法提高自信

自信是通过对自己的能力、品格和力量等方面做出的肯定评价而产生的信任自己的情感,是人成长和成才不可缺少的。备考期间,自信可以使人充满希望,更加积极地应对困难和挫折。

第一,要对自己有相对客观、准确的认识,“胜不骄败不馁”,不以一次的成绩来评判自己的学习状况,根据

长期、稳定的成绩来评价自己。第二,将对成绩的关注转为对错题的关注,这种注意力的转变能够使人专注于解决问题,减少自责等负面情绪。而且,随着问题的解决,成绩的提高,情绪、自信等也会随之发生积极的变化。如案例3中的小燕,她一开始备受成绩起伏的困扰,后来把注意力放在改正错题上,通过努力,她的成绩和情绪都有了可喜的变化。第三,经常肯定和鼓励自己。自信心强的人能对自己的所知、所能及各方面会做出积极评价,因此,建议同学们在学习或其他方面有了进步后,及时肯定和鼓励自己,体会成就感,提高自信心。

“高考”不离嘴 孩子必增压

北京市第七中学教师 曾于秦



案例

又是一年开学时,轩轩正式升入高三,他的父母也随之加入了考爸考妈阵营,夫妇俩

开始筹划为孩子做什么。开学第一天,父母就准备了一场“高三家庭誓师大会”,妈妈给轩轩准备了一桌“考生营养餐”,还不停地给轩轩夹菜,让轩轩多吃点补补脑,可轩轩看着这些陌生又颜色寡

淡的菜毫无胃口。爸爸一边吃饭一边强调高考的重要性,让轩轩全力以赴,一定要考高分上名校。轩轩实在受不了了,扔下一句“你们张嘴闭嘴不离高考,这压力我承受不来。”说完就回了房间。

分析

高三生正处在青春期,这个阶段的孩子身心发展往往是不平衡的,具体表现为心理发展滞后于生理发展,加之他们考虑问题的方式往往是线性和片面的,就容易导致孩子对高三要经历的曲折、困难准备不足。例如有些孩子

升学意愿强烈,但是没有具体规划和目标,最终呈现出行动混乱的状态;有些孩子对备考节奏缺乏基本认知,遇到一些困难或者成绩停滞不前就会紧张、焦虑、烦躁,甚至丧失学习的积极性。

家长需要对高三的

备考节奏有所了解,并结合孩子自身的特点,给予孩子适时的、有针对性的引导。好的开始是成功的一半,家长需要抓住这个“关键期”,在学习上激活孩子的动力和潜能,在生活上给予孩子适度的照顾,帮助孩子迅速适应高三生活。

妙招

合理拆分目标

明确的目标可以让孩子对高三这一年有更多掌控感,高三对于孩子将不再是“盲盒”,而是按部就班的学习和生活。家长可以根据高三一年的变化规律,协助孩子将大目标拆分成一个个小目标。拆分目标有三个原则:以孩子的想法为主,家长起辅助协调作用;目标要略高于孩子现有水平,并且随着时间梯度上升;目标尽可能详细和多元,以此保证孩子每次都至少能够实现一部分。

掌握复习规律

很多孩子刚进入高三会冲劲十足,他们脑中往往有一个假设:只要自己持续努力,成绩就会一直提升。但其实这并不符合高三真实的复习规律。任何持续学习的过程都满足曲折上升的特点,即一开始成绩飞速提升,然后进入一段平台调整期,成绩不再提升甚至还会下降,然后随着不断努力,又会进入下一个上升期。因此,家长要了解相关的学习规律并告知孩子,让孩子有充分的思想准备。

接受成绩波动

未来孩子将经历很多次考试,有些孩子会将某次不理想的应考状态、

结果与高考提前“挂钩”。家长要让孩子明白,高考前的每一次考试都是一次查漏补缺的机会,都在帮助他避免在高考中犯同样的错误。此外家长也需要以身作则,转换自己看待孩子成绩的视角。这里建议家长以错题本替代成绩折线图,以此来提醒孩子在每次模考后,要将注意力放在纠错和提升,而不是单纯盯着分数的变化。

做好生涯规划

刚刚步入高三,家长有必要协助孩子将生涯计划锚定。越符合孩子需求的生涯理想越能激发孩子持续学习的动力,越清晰可实现的目标越能让孩子排除万难一心向前。因此,如果孩子并没有进行过详细的生涯规划,那家长必须利用高三一开始比较宽裕的时间协助孩子完成规划,如果孩子已经有了明确的想法,家长可以为孩子提供旁观者视角的信息,帮助孩子多维度了解自己的性格、兴趣、能力等,让孩子有更客观清晰的自我定位。家长可以为孩子收集整理他可能感兴趣的大学、专业、职业的信息,甚至可以带孩子去目标大学里逛逛,让孩子置身于理想之中,或者和相关专业或职业的人士进行交流。当头脑中的想象转变为真实的体验,

孩子会更清晰自己的生涯理想,也会更努力去接近自己的理想。

提供生活支持

我们虽然不建议家长过分强调高考,但不可否认,高考对整个家庭会产生很大影响,因此家长也需要对这一年自己的角色定位和家庭生活有所准备。家长要权衡“工作者”和“父母”的角色分配。这一年孩子会需要家长提供很多支持,包括生活照料、心理安抚、信息收集等等,家长必然需要投入更多的时间和精力到孩子身上。家长需要提前规划时间和精力,确保当孩子需要家长时,家长能够及时足量的提供支持。相应的,家长也需要学习一些心理支持的方法,例如共情、沟通、情绪安抚等。

家长还要在生活上下一些功夫,做好孩子的后勤保障工作。建议家长从现在开始调整生活方式,让孩子尽快适应高三的生活节奏。饮食上,在确保总体风格不变的前提下,适当增加维生素、优质蛋白质的摄入;在睡眠上,在保证完成学习任务的前提下尽可能让孩子早睡早起,维持良好的时间节律;在休闲上,引导孩子慢慢过渡到积极的休闲方式,例如听音乐、运动、交流等。