

要上高三了,别怕!

——专家建议准高三生排解7种担心

本报记者 邱乾谋 实习生 吕昭

走过两年的高中生活,特别是面临着高考的压力,准高三生无论在身体上、心理上,都会发生相应的变化。那么,面对即将到来的高三生活,准高三生要关注哪些心理问题呢?首都师范大学心理系老师刘兴华建议,考生要注意排解7大心理问题。

担心不适应

案例:小王马上就要上高三了,他担心适应不了高三的学习生活,怎么办?
专家建议:高三的生活与高一、高二有很大差别,适应高三生活的关键,是要调节心理压力。一定的压力有助于促进学习成绩的提高。对于还没有做好准备适应高三生活的考生来说,适当增压很有必要。但是对于大部分新高三同学来说,突然的增压会让其无法适应。除了通过饮食和睡眠等生理调节外,自我减压等心理调节也是重要的方式。此外,对于一些心理压力较大的考生,适当地进行

专业的心理训练也是有必要的。比如首都师范大学的“正念减压”训练就可有效地为压力过大的考生缓解压力,适应高三生活。

担心无回报

案例:小刘平时学习很刻苦,即使在暑假期间也不放松。他担心进入高三后,即使自己付出了努力却看不到效果,因而有些信心不足。
专家建议:自卑心理是高三生普遍的心理问题,也是导致成绩一蹶不振的主要原因。根据往年经验,高三的考试相对较多,一次两次的失败是难免的,但部分高三生往往把这一次两次的失败当成永远的失败,面对挫折没有分析掌握知识点或是学习方法方面的原因,而是盲目怀疑自己的能力。对此,高三生一定要经得起失败,要相信付出就一定有回报。高三生还可以给自己设定短期目标,按阶段地完成目标,增强自信心和成就感。

担心老走神

案例:有的准高三生认为高三学习紧张,没有必要参加学习以外的活动。但是,单一枯燥的学习却常导致其精神涣散、上课走神。
专家建议:高三不仅是成绩的比拼,也是身体的比拼。有些考生盲目为了提高学习成绩,从不参加学习以外的活动,没日没夜地学习导致效率降低、上课走神、精神涣散。在高三的学习生活中,合理的饮食、睡眠和锻炼是必要的:多吃富含蛋白质的营养食物;虽然睡眠时间减少是必然的,但熬夜学习是绝对不提倡的;要保持每天20分钟左右的锻炼时间,锻炼既是心理上的放松,也有利于身体健康、增强免疫力。

担心期望值

案例:父母、老师的期望太大,看到周围考生在不断进步,而自己成绩永远达不到期望值,自身心理压力越来越大,也是高三生常见的

心理问题。
专家建议:有些父母和老师期望太高——考生永远达不到他们的期望——周围的同学又在不断进步、受到老师的表扬,于是自己产生嫉妒心理,压力也越来越大。产生这样想法的考生,往往受外界环境影响太大,忽视了自身的发展。其实,每个人都有自己的学习方式和学习进度,父母、老师和同学在你的学习生活中只起辅助作用,自己的情况只有自己知道,所以不必受外界因素干扰,跟着自己的进度走,合理地听取别人的意见,就不会造成太大的心理压力。

担心会失常

案例:部分高三生每次面临考试都会有些紧张,有的因畏惧考试导致发挥失常,以致产生高考时肯定考不好的消极心理。
专家建议:考试紧张和畏难情绪导致发挥失常的例子不在少数,这种情况在很多学习优异的考生中也时有发生。学习越好的考生往往

越在意考试结果,以致忽视了考试过程的重要。考试发挥失常的次数越多,考生越有“高考肯定考不好”的阴影,进而一步步失去信心。其实,在每次考试时保持平常心,就可以减少发挥失常的次数。把每次练习都当作重要考试,把每次重要考试都当作练习,以此养成“平常心”,这样无论是练习还是重要考试,都能正常发挥甚至超长发挥。

担心太焦虑

案例:有的考生上了高三后,因学习压力大,产生焦虑,容易发脾气,甚至逆反心理严重。
专家建议:由于高三压力增大,考生容易发脾气是正常的心理问题,逆反心理严重也可以理解。要想改变现状,多与人沟通是最好的方法。心理研究表明,沟通是缓解焦虑的桥梁。高三生抗挫能力减弱、考试焦虑明显等问题往往憋在心里,以发脾气的方式缓解压力不如将这些心里的焦虑倾诉给别人。老师、父母和

朋友都是最好的倾诉对象,他们的建议往往可以缓解你的压力和焦虑。多与人沟通,缓和焦躁的脾气,逆反心理也会逐渐减弱。

担心常烦躁

案例:考生进入高三后,感觉高考临近,一时不知自己要干些什么,做事没有条理,见什么烦什么。
专家建议:由于高三的学习任务繁重,学习科目和知识点繁多,会让考生觉得无从下手,做事欠缺条理,进而在心理上感到盲目和烦躁。在这种情况下,制订合理的计划会起到良好的调节作用。制订计划可以分2种,学习计划和生活计划。在学习方面,长、短期的计划都不能缺少:有一个长期目标,再通过制订每月计划、每周计划、每天计划等短期计划,一步步完成短期计划,进而实现长期目标。在生活方面,合理地安排作息时间和必要的劳逸结合也会使考生增加学习效率,知道自己要做什么,按部就班,循序渐进。

教育部“阳光高考”信息平台

教育部贯彻高校招生“阳光工程”指定的信息平台

代表教育部发布:

■ 最新的招生政策和动态

■ 各类考生资格名单

■ 高校招生资格名单

■ 高校招生章程

■ 高校招生计划

定期举办大型公益活动

——高考网上咨询周

■ 2000余所高校参与

■ 高校与考生在线互动咨询

主管主办单位:教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心

为广大考生及家长提供全方位的网上招生信息咨询服务 公网网址: <http://gaokao.chsi.com.cn> 教育网网址: <http://gaokao.chsi.cn>

优能中学教育

新东方中小学一对一
属于你的个性化!

这个暑假新东方
给你不一样的“第一”

定1个暑期目标
专业教师团队精心为每个学生定制暑期学习目标
首8次精准课程
分层教学计划,现场突破指导,循环重复强化
独创30天养成练习
独创30天养成练习计划,暑期性巩固基础,提高成绩

北京新东方中小学个性化学习中心教学区

海淀区: 中关村欧美汇中心: 58575000转9753 中关村E世界中心: 58575000转9722
京师大厦中心: 58800606 公主坟天行健中心: 58361818 远大路中心: 88431727
四通桥数码大厦中心: 51626139 魏公村光大国际中心: 59717676

朝阳区: 亚运村安慧里中心: 64911330 十里堡中心: 65575531
安贞博纳德中心: 64412611 三元桥中心: 56932818

通州区: 通州梨园中心: 56932777

丰台区: 刘家窑中心: 67612256

东城区: 崇文门国瑞中心: 57640800 北新桥中心: 56932828

暑期特色课程
火热报名中

● 初三/高三暑假全日制各科1对1系统复习班 ● 高一/高二/初一/初二暑假1对1巩固、提升班 ● 小学奥数/英语/语文暑假专项1对1强化特训班

官方网址: bj.xdf.cn 咨询电话: 010-62520009

新东方
XDF.CN