

父母孩子齐努力 有序度过冲刺期

案例2

已经到最后的冲刺阶段了,但我老是记了又忘,错过的题再错,心里很着急。好像高考复习被困“高原”了,该怎么办?

材料的效率在下降。为了与这种“递减”对抗,采取“过度复习法”,即本来用 10 分钟记住的材料,再用 3 分钟的时间去强记——形成一种“过度”,以期减少“递减”的影响。

同时，高原现象也很正常，就如同运动员在长跑中会出现

案例3

绝大多数学校都把最后的时间留给了考生自己,只安排一定时间的答疑。不少考生反映,一到家里就不知道该怎么学了。有的处于忙乱状态,哪门都想兼顾,却又不知从何下手;有的干脆放松下来,彻底休息。

出活动,以防打乱原有的复习安排和计划。

2. 尽量不玩电脑或上网。

玩电脑、上网容易上瘾,影响复习时间,也会抑制对已掌握知识的发挥。

3.不想考试后的事。随着高考日的临近,不少考生开始想考后的安排,这样容易分散注意力。建议考生在考前要集中心思,全力以赴迎考。

孩子在家复习,父母要注意的几个问题:

1.多和孩子交流。利用休息或吃饭的时间，父母可多跟孩子

极点一样。考生这时只要再坚持一下,给自己一些积极的自我暗示,激励自己。在最后一周,考生的复习重点最好放在基础题上,这样不仅可以增强信心,感觉越来越好,也可以通过巩固基础知识和基本解题方法,增加考试时解决难题的可能性。

说说话,也可以在晚饭后用 20 分钟到半小时与孩子一起出去散步或是运动,聊些轻松的话题,消除孩子内心“如临大敌”的感觉。

2.做好后勤保障。清淡饮食、规律饮食几乎是所有营养专家为高三考生开出的良方。父母要按照均衡营养的要求,注意荤素搭配,保证孩子每天摄取适量的脂肪、蛋白质、维生素等营养物质。

3.保持原有规律。父母没有必要为了照顾孩子请假在家陪读,正常上下班,更有利于孩子的复习备考。

距离高考只有一周的时间了，很多父母不知道该如何是好，考生也会遇到很多问题。其实，父母不妨静下心来，和孩子一起调整好情绪，以健康的心态积极备考。我们通过一些案例，和大家一起探讨，如何才能紧张而有序地度过这“漫长”的一周。

案例1

我晚上睡觉，梦见自己一道题也不会做了。距离高考越来越近，我情绪波动很大，很烦躁，经常失眠。睡前我总是提醒自己：今晚一定要好好睡觉，千万不能再像上次那样了。可躺在床上，我仍然睡不着。有时候似乎就要睡着了，可脑子里会忽然闪出一句“我睡着了吗”，然后又清醒了。真不知该怎么办？

考前心绪紧张,影响睡眠质量,属于正常现象,虽然不是很大的问题,但的确会成为困扰许多考生的瓶颈,最终影响考试的发挥。这段时间,考生要注意调整心态,相对于“知识冲刺”来说,“心理缓冲”更重要。

缓解紧张情绪,可以暂时放下书本,做自己爱做的事。比如听几首自己喜爱的歌曲,随着优美的旋律唱出来,心情得到缓解后,再拿起书本就不会烦躁了。有的考生热爱运动,可以在考前适度运

动,比如男同学每天打半个小时篮球、羽毛球,女同学也可以练一会儿瑜伽、跑跑步。出一身汗,心情也会变得畅快,还有助于睡眠,但切记不要受伤。

紧张焦虑的情绪很难让人入睡,我们可以通过三个步骤放松身心,帮助自己进入梦乡。首先是调整呼吸,躺在床上深呼吸,慢慢地吸气,慢慢地呼气,平稳顺畅。其次是调整身体状态,从头部开始放松,到面部、颈部、身体的躯干、上肢、下肢,最后到脚、脚趾尖逐级放

松。如果不知道什么是放松状态,可以试一下某部位紧绷,持续几秒钟再放松。最后是调整心理状态,想象一个最令自己舒服的环境,可能是温暖的海滩上,可能是幽静的山谷中,也可能身处随波荡漾的小船上,想象自己的身体很轻很轻,在和煦的阳光照耀下,飘啊飘,飘入了甜蜜的梦乡……这种放松方法不仅可以用在失眠的时候,也可以用在任何紧张的状态中,通过调“息”——调“身”——调“心”,达到身体的最佳状态。

[illegible]