

父母孩子齐努力 有序度过冲刺期

北京市第一六六中学心理教师 张瑶

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，也可以用到任何紧张的状态中，通过调“息”——调“身”——调“心”，达到身体的最佳状态。

案例2

已经到了最后的冲刺阶段了，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？

高三时期，考生出现这种现象很正常。高三的学习任务重，要背的知识多，容易出现疲惫和遗忘。考生要注意劳逸结合，科学用脑。这里给大家介绍一个“过度复习法”，记忆有一个“报酬递减规律”，即随着记忆次数的增加，复习所记住的

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

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。

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。

在自己支配的时间里，考生要注意以下几点：

1. 调整作息，提前适应高考日程。考生不必赶着去上学了，每天起床时间可稍晚一些；为了保证有充沛的精力参加高考，从现在起就寝时间要逐步提前。根据高考时上、下午考试之间有较长间隔的特点，并且也为了有充沛的精力参加下午的考试，考生要保证每天午睡或午休半个小时，午休要从回家自习这天起就开始进行，这样才能逐渐养成习惯。白天，考生要避免频繁外出活动，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

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，更有利孩子的复习备考。



咨询热线：400-819-5858

www.lwgxh.com

冲刺高考

放飞梦想

龙文教育形象大使：倪萍

14年专注个性化教育
55个城市1100多个校区
20000多名教职员
辅导百万学生获佳绩

朝阳区	林萃路 59792476	甜水园 65933147	海淀区	衣斜院 59798281	崇文区	西城区	昌平区	延庆区	东城区	通州区	房山区	顺义区	河北雄县	平谷区	延庆区	宣武区	石景山区
和平西街 32867052	北苑 59797196	十里河 65627552	北下关 59799395	万寿路 59798703	交道口 67103966	三里河 63977081	南营路 68267067	南书馆 63876769	宣武门 63096828	小营 59798251	西罗园 63986828	北新桥 59798493					
平乐园 67786072	黄村 59797859	温泉镇 64789035	展览馆路 59798035	太平路 59798783	南锣鼓巷 58362192	平安里 59792123	南礼士路 60105080	北新桥 59799764	宣武门 63187765	东直门 59798251	北新桥 63187765	北新桥 59798493					
媒体村 54945491	西客站 59792318	东湖路 64674084	公主坟 59792181	木樨地 59790763	沙子口 67893884	德胜门 59792384	东花市 67102272	东直门 64072479	北新门 59799764	交道口 59792460	北新街 59799765						
国展 59792128	红庙 59790673	酒家胡同 59792068	王府井 59792128	珠市口 59792058	定慧寺 68155128	人 大 59799892	崇文门 59792165	北新桥 59797165	北新街 59799765								
西坝河 64635668	光华东街 59792128	弘燕路 59799816	菜市口 59792058	崇文门 59792058	崇文门 59792058	人 大 59799892	崇文门 59792058	崇文门 59799765									
新源里 59798536	亚运村 59798536	劲松 59792068	柏林里 565732148	劲松 59792068	崇文门 59792058	崇文门 59792058	崇文门 59792058	崇文门 59799765									
青年路 64710487	管庄 562322102	大屯 597992551	北土城 59799038	北土城 59799038	中关村 59792463	紫竹院 59798783	甘家口 59798080	甘家口 59798080	北新街 59799765								
安翔里 58799602	东坝 51200278	双井 597920164	甘露园 59799683	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563
蔚蓝郡 65110925	双井 59799602	翠堤湾 60205028	双井 67769599	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563	万柳 59798563
欢乐谷 59799960	富力城 59799768	金台路 597974522	金台路 597965121	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931	知春路 5979931
大悦城 59294742	西单 59798367	乐东园 59799132	上地东区 59792376	四季青 59792217	张博士 60344211	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506	昌平区 61429506

01

高级教师坐镇高复，对各种题型解答技能与技巧进行指导。

03

全面解读2013年考试大纲变化，分析各科试卷结构及评分细则。

02

结合历年真题强化训练，严格按照答题模式规范作答，条理清晰。

04

深度揭秘考点、考题、考法，细致解析最新高考试题趋势。

05

艺术学校

平乐园

3版