

从容应对 顺其自然

北京市东直门中学教师 张依雯

案例一



小A参加高考的那年,数学考题较难。从考场出来,她无意间听到同学说计算题的答案,心里有点蒙:连计算题都做错了,后面的大题做出来的也很少,这次数学是考砸了!小A心情沉重,心里像装了一块秤砣。回家路上,小A和朋友走在前面聊天。妈妈在后面不远处跟着她们走,关于成绩的事一句也没问。回到家,小A仍然很郁闷。妈妈给她做了最爱吃的虾。吃完饭,小A心情好多了:虽然担心数学成绩,但知道再担心也没用,索性洗澡睡觉了。

分析

经历了考场发挥失常,小A用自己的方式调节情绪,得到了不错的效果。从考场出来,她的状态

比较低沉,和同学能照常聊天,但回家后不愿意说话。这是情绪低落小A采用的处理模式。妈妈虽然着

急,但并不干涉,也不过分关心询问,更没有试图为小A减压。这都是小A成功调解心态的关键。

支招

小A的想法很理性:担心也没有用,所以就不去想了。考完一科就放下一科,至于结果,并不是短时间内就可评判的。分数没有绝对意义,还要结合录取分数线看。更何况还有没考的学科。如果发挥得好,仍有机会翻盘。如果考生内心足够强大,喜欢迎难而上,追求刺激,并且习惯考试后马上看到正确答案,那么看看答

案无妨;如果不属于这类,不如回避答案,把时间用来吃点好吃的、休息或看看下一科要考的内容。适当的减压可辅助考生迅速恢复好状态,可吃些喜欢的食物,看开心的视频、节目,玩一会儿游戏、散步、运动等。

如果担心父母的关心会带来更大压力,可在考前叮嘱父母不要追问自己考

得如何。就像小A妈妈一样,照顾好好日常起居就可以了。如果考生主动提到考试失利,父母不要反应过度,倾听、鼓励是好的方法。

对考生而言,顺其自然是最好的处理方式。顺其自然是一种承担的勇气,也是一种自信。考生要相信自己的实力,从容应对一切困难,即使没做对题目也能迅速调整状态。

案例二



当年,琪琪因为高考语文没考好而情绪低落,向心理老师求助。当天晚上,琪琪觉得自己没心情复习第二天要考的内容,陷入深深自责中,明明非常简单的题目,却审错题,对不起自己多年的付出。虽然丢分不多,但琪琪感觉无法原谅自己。对于第二天要考的科目,琪琪心里没底,不知道题目会不会很难、会不会考不擅长的知识点、自己会不会再审错题……因为要担心的事太多了,琪琪攥着每次考试保她平安的桃木棍儿,难以入眠。

分析

琪琪被两个问题困扰着:第一,语文审错题的自责;第二,第二天考试的不确定性带来的焦虑。了解情况后,琪琪的自责和焦虑源于平时学习的漏洞。她的学习成绩一直不

太好,虽然复习阶段付出了不少努力,进步却很缓慢。这让琪琪很忧虑。因此把考个好成绩的期望全部寄托在考试运气上——自认为能保考试平安的桃木棍儿。在内心深处,她期望

自己发挥出色,遇到的都是擅长的题目。但理性告诉她:这样的期待并不可靠,运气是无法人为控制的。把情绪建立在不合理的期待上,琪琪状态不稳定也就能理解了。

支招

面对现实是缓解焦虑的最佳方法。当琪琪意识到焦虑全部源于对运气的不合理期待时,反而放松了不少。考生要拿出勇气面对现实,这是平复情绪的最佳方法。如果发现自己像琪琪一样仍然有知识漏洞,不妨拿出错题本翻

看其中的易错点;或拿出复习提纲再把经常记混的知识重新复习识记一遍。

保持自己的习惯和节奏也很重要。考生没必要计较几点睡觉最科学,要根据自身日常作息安排睡眠;如果习惯睡前翻翻书做题,也可如常进行,但

不要熬夜;注意空调温度,不要着凉;如果有考前喝咖啡的习惯,要注意适量饮用,最好选择熟悉的咖啡种类,以免引起肠胃不适。

最后,预祝所有考生在高考中展现自己,不负努力!



北京宏志中学高三年级考前减压辅导,心理老师带领考生做拓展训练。 孙治英 摄

送考不送考 跟孩子商量

北京市第十七中学教师 席蓉蓉

案例



1.快高考了,小曼的父母为了送考的事有些纠结。

爸爸说:“不用送考了。小曼在本校考试,路线熟悉,不会出什么问题。而且,去送考可能会给孩子增加

压力,不利于考试。”

妈妈说:“还是去送吧。这几年,我同事家的孩子高考,家长都去送,不仅送考,还在考场外等着孩子考完再接回家呢。有的同事还特意在高考这两天请假陪孩子。咱们去送考,算是最基本的了。”

商量了几次,他们也没有达成统一意见。

2.小杰为了送考,跟父母谈了一次。

爸爸:“我和你妈7号、8号送你去考试吧。”

妈妈:“是呀,我跟你爸都请好假了。”

小杰:“不用送了,我这么大的人了,丢不了。”

爸爸:“还是送吧。你这次不在本校考试,万一路线不熟悉,那天早上出点什么问题怎么办?”

小杰:“这……”

妈妈:“要不我跟你爸再商量一下。”

分析

面对“要不要送考”这个问题,不少父母感到纠结:送吧,怕孩子觉得自己太看重高考,增加心理压力;不送吧,心里不踏实,还怕孩子觉得自己不重视他。送考就这样成为了父母心中的一道难题。

想送考的父母一般有两个原因:第一,心理紧张,需要释放压力。高考不仅对孩子重要,对父母甚至整个家庭都是件重要的事情。所以,不少父母也和孩子一样紧张。父母调节情绪的方法不同。有的父母通过对孩子

无微不至的关怀释放压力,送考是他们表达关心、调节情绪的途径之一。第二,父母不放心,想给孩子帮忙。想去送考的父母中,很多人是因为不放心孩子,怕路上出意外情况,耽误高考。一般来说,路上有可能出现的意外有堵车、换考点走错路或不认路、忘带准考证或其他考试用品等。父母如果送考,可帮孩子解决这些问题,让孩子安心考试。

不想送考的父母一般也有两个原因:第一,不想给孩子增加心理压力。送考能体

现父母对孩子、对高考的重视,让孩子感到父母的爱与关心,同时,也让孩子感到紧张、增加心理压力。敏感、易紧张的孩子可能会想:父母花费这么大的力气,专门请假来送我考试,万一考不好怎么办?父母对我的期望值很高,一定不能让他们失望等。所以,为了不给孩子增加额外的压力,有的父母选择不送考。第二,相信孩子可独立完成高考。这类父母认为孩子已经长大,把高考当作一次锻炼孩子的机会,相信孩子能独立完成。

支招

倾听孩子的需求

说到底,父母送或不送,都是为了孩子,希望他们能顺利考试,取得满意的成绩。所以,如果父母与孩子有分歧、或犹豫不决,要多和孩子聊一聊,跟孩子说说心里话,让孩子理解自己的想法;同时,问问孩子想不想让送考,听听孩子的需求,以尊重孩子的需求为前提,商定好是否送考。

父母调节好心情

有的父母执意要送考,是因为情绪紧张、压力大,想

通过送考调节情绪。父母要先调节好自己的心态,不要把自己的焦虑、紧张传染给孩子。调节好情绪后,跟孩子商量是否送考。无论送或不送,都要以平常心对待孩子、看待高考。

给送考父母的建议

第一,提前踩点,规划路线。如果孩子是在外校考试,要提前去考点了解位置、环境,规划好路线,避免因堵车等迟到。

第二,出发前提醒孩子带齐考试用品。考试当天出发前,父母要再次提醒孩子

检查考试用品是否带齐,尤其是带好准考证。

第三,适当叮嘱,切忌唠叨。送考路上,父母可跟孩子聊聊天,适当叮嘱孩子放松、细心;但不要说“为了送你考试,我耽误了多少工作”,更不要一直唠叨。考前,父母的唠叨只会让孩子心情烦躁,不利于考生考场发挥。

第四,在考场外等孩子的父母要做好准备工作。有的父母不仅送考,还会在考场外等考。高考期间天气炎热,等考的父母要做好防暑准备。