

“一模”前用积极情绪感染孩子

北京市东直门中学心理教师 陈 莹



案例描述

再过些天,就该一模考试了,刘女士发现女儿这几天情绪很低落,复习时心不在焉,问她话也爱答不理的,做事慢慢腾腾,不知在想什么。别的孩子考试前都是紧张、兴奋,自己的孩子怎么这么漠然?刘女士很着急,女儿这样的状态怎么考试啊?

分析

如同每个人的个性都不同一样,每个考生对于考试所表现出来的状态也不尽相同。有的考生是紧张兴奋的状态,也有的像刘女士的女儿一样,表现很平淡漠然。处于这种状态的考生,感觉、知觉和注意过程减弱,思维变得缓慢,情绪低落,意志消沉,缺乏信心,甚至不想参加考试。出现这种状态,通常是由于过度疲劳或考前复习过度而引起的。从心理上来分析,考生可能总是想象考试失利的场景,缺乏有效的解决办法,致使对考试没有信心,情绪低落。

面对考试,父母和孩子首先要转换思路:高考考场不是生死战场,无需抱着“背水一战”的决心。无论模拟考试还是高考,只是对于学习效果的检验,把它当作人生中一次历练的机会,坦然面对,就能从容应对。

建议

改善考前的不良情绪,需要父母和孩子共同努力。从父母的角度,可以尝试下面这些做法:

跟孩子坦诚交流。父母可以跟孩子讲讲自己的经历,告诉孩子自己在面临重大考验时也曾有过这样的情况:紧张、焦虑、对自己没有信心,但是最终都能克服困难,顺利走过来了。听到父母也有过这样的情况,孩子会觉得自己的情绪低落没什么不正常,能够接纳自己的不良情绪,并且感受到父母是可以理解自己的,心理压力就会降低一些。父母成功克服困难的经验,也会对孩子起到增强信心、鼓舞士气的作用。

强化孩子的积极情绪。每个人都期望得到自己生活中最重要的人的肯定,得到社会的赞许。面临高考压力的孩子更希望得到父母的鼓励。如果父母每天都能跟孩子说一两句鼓励、赞扬的话,孩子的情绪就会逐渐好转。这种鼓励与赞扬不一定是学习成绩提高了多少。孩子在一些生活小事上的成功都可以是鼓励、赞扬的话题。通过父母的及时鼓励,让孩子认识到自己有能力做好很多事情,自己是有价值的,孩子就能慢慢高兴起来。

用父母的积极情绪感染孩子。很多父母从孩子上高三之后每天即便不是愁眉紧锁,也是表情凝重。这样的表情、体态无形中给孩子传递了一种信息:高考是一件严重的事情。这加重了孩子的心理压力,使其情绪更加低落。我们知道,人与人之间的情绪会相互影响,尤其是父母和孩子之间。帮助孩子缓解压力的时候,父母除了用语言安慰之外,还要注意身体表情,努力让自己心里放松一些,想开一点。父母要让孩子知道,高考不是“一考定终身”,即便考得不理想,事情也并不是糟糕得无可挽回,未来还有很多机会。通过这样的交流,让孩子在无形中被家长积极向上的情绪所感染。

创造良好的家庭气氛。临近高考,孩子在家复习的时间会更多,家庭的环境和气氛对孩子的情绪影响很大。家长要想方设法活跃气氛,比如和孩子一起听听音乐、做做运动,每天讲一讲听到看到的有意思的事,听一段相声,说个笑话等,同时注意保持家庭环境的整洁、安静。这些既能够缓解孩子复习的疲劳感,还能促进孩子产生积极的情绪体验。

高招常识
三 点 通

问:小语种专业招生有几种方式?

答:根据往年经验,小语种专业主要有三种招生方式:

第一种是提前单独录取。考生要参加高校单独组织的口试和面试,同时还要参加高考。这些小语种专业在提前批次之前录取。目前只有北京外国语大学、北京语言大学、北京第二外国语学院的部分小语种专业在北京招生实行单独加试、单独录取的方式。目前,这3所院校小语种专业招生简章已公布,考生要在规定时间内报名。

第二种是在本科提前批次录取。其报考方式与其他提前批次录取的专业没有区别。如2011年,北京大学、中国人民大学、对外经济贸易大学、中国传媒大学、外交学院的小语种专业在京招生时一般放在提前批次录取。北京语言大学个别小语种专业也在提前批次录取。考生只要填报提前批次的相应志愿即可。

第三种是在除本科提前批次外的本科其他批次录取。如2011年,北京语言大学、首都师范大学、上海外国语大学、四川大学、中南财经政法大学等高校在本科一批招收小语种专业,天津外国语学院、济南大学等院校小语种专业在本科二批招生,天津师范大学津沽学院、青岛农业大学海都学院等院校小语种专业在本科三批招生。

今年各批次的小语种招生政策,以招生院校公布的招生简章为准。

(邱乾谋 整理)

美国高校招生的“后门”

澳大利亚教育部西澳课程委员会直投项目, 经教育主管部门批准的国际学校, 办学十四年已输送5000多名学生前往世界各国名牌大学深造

2012年TEE升级“平移” 澳洲申请美国常春藤、免SAT

您一定想知道

- 揭开美国招生“秘密计算公式”
- 哈佛拒绝165个“高考状元”的原因
- 如果我是耶鲁的招办主任
- 哪所美国大学更适合你
- 用“捐款交换入学”

- 初中生: 招收初三毕业、高中在校生
- 美国高中 (ASE) → SAT → 美国排名前50大学
- 国际高中 (WACE) → TEE → 世界大学
- 高中生: 美澳英加本科大一 (国内1年+国外2年=本科学位)
- 高二、高三学生直读大一 (特招)
- 国际高中、预科一对一补课

“洋高考” 爆出国际状元

武慧婷	99.9	澳大利亚国立大学
张得丹	99.05	美国斯坦福大学
杨婉宜	99.05	澳大利亚墨尔本大学
王鑫鑫	98.65	美国麻省理工学院
赵婉清	98.6	澳大利亚墨尔本大学
王恩翔	98.5	澳大利亚墨尔本大学
牛毓群	98.45	澳大利亚新南威尔士大学
诸乐怡	98.2	美国波斯顿大学
周楠程	97.9	美国康奈尔大学
荣 钰	97.7	澳大利亚墨尔本大学
李泽雨	97.65	美国康奈尔大学
张博强	97.3	澳大利亚悉尼大学

NIT 北京爱迪(国际)学校 www.nitbj.com 电话: 010-84390808

2012年爱迪学校特招

澳大利亚教育部西澳课程委员会直投项目, 经教育主管部门批准的国际学校, 办学十四年已输送5000多名学生前往世界各国名牌大学深造

签法律文件, 保读爱迪预科直升美国、澳洲、英国

美国	美国加州大学国际学院→洛杉矶、伯克利分校	就读专业	工程、建筑、艺术、多媒体、会计、商务、设计类
澳洲	西澳大学、莫纳什大学、阿德莱德大学	入学条件	高二结业、高三在读
英国	白金汉大学、布鲁内尔大学	优势	省略SAT, 爱迪独家课程、绝对话语权

NIT 北京爱迪(国际)学校 www.nitbj.com 电话: 010-84390808

(国内、国际学校均可, 参加学校国际课程)

地址: 北京市朝阳区望京东路7号爱迪国际教育集团