

# “十一”八天巧安排

北京市育英学校航天校区心理教师 刘奕

开学一个月了,曾经踌躇满志、士气高昂的高三生可能会呈现不同的状态:有的考生很好地适应了高三的学习节奏和知识水平,保持理想的前进势头;有的考生感到难度提升太快,一时有点吃不下,暂时还没找到突破口,充满迷茫;有的考生对高三不抱希望,盼着快点儿高考,结束煎熬的一年。

看到孩子进入高三后的变化,父母也期待找到适当的方法为孩子助力。即将到来的小长假是难得的沟通与调整的好机会。

从往年高考成绩较好的考生成长历程中,可发现一个相同点:父母对于孩子的学习不过分关注。这些家庭中,亲子关系较轻松,像朋友一样互相信任。与学习

成绩相比,父母更关注孩子是否认真思考、认真感受生活。这种家庭环境的孩子更容易获得足够的安全感和自发学习的动力。

假期的意义不仅在于休闲放松。我为高三生父母制订了“假期小菜单”,从考生心理角度设计了每天的沟通主题与方式,父母可根据安排与实际参考。

## 第一天:充分休息,莫谈“学”事

进入高三的前两个月,考生情绪易紧张焦虑,原因有两个:第一,从高二到高三的转变,考生感受到家庭、学校、老师的多重压力,这些压力均来自高考。高考作为未发生事件,虽暂时看不到,却实实在在、围绕在高三生周围,让

考生的情绪紧张。第二,进入备考复习阶段。高三各科教学基本以高考命题要求为教学目标,更强调对知识点的灵活掌握和充分理解。有的考生可能还不适应,导致信心指数骤降。

因此,父母要提前做好

好准备,让孩子在假期前几天做一些喜欢的事,心态与情绪要平静舒缓。父母要让孩子明白,学习固然重要,但不是生活的全部。这样,孩子在感谢父母理解自己的同时,心中的压力和焦虑自然也会释放出来。

## 第二天:调整状态,适度运动

经过第一天的休息与放松,孩子的身心会感觉较舒适,一家人可到公园散步或郊区游玩,贴近自然,放

松心灵、透透气。在此过程中,父母和孩子间的距离也在拉近。轻松自在的交流方式对孩子来说更容易接受。

父母可“随意”问问孩子升入高三后的心情如何,孩子也会乐于向父母倾吐心事与烦恼。

## 第三天:总结经验,分享收获

父母可认真询问孩子在这段时间最喜欢的学科是什么、哪个学科进步幅度较大、收获了什么

等,并进一步询问孩子“你是如何学好这门学科?”人对于擅长和感兴趣的领域总会津津乐道,

谈论的过程也是愉悦享受的。父母要认真听孩子说的话,并适时表示赞许和鼓励。

## 第四天:深入分析,找到优势

心理学研究表明,能让人产生动力的方法有两个:一是确信局面在自己掌控之中;二是给自己的行动赋予更大的意义。当人养成一种心理习惯——把任务转化成有意义的选择,确信自己能掌控时,内

控点就会产生。经常与孩子分析自身优势所在,可为他们创造机会,体验掌控力,让孩子独立做决定,能产生强大的意志力。只要孩子养成独立做决定的习惯,就会产生充沛的学习动力。

父母要对孩子喜欢的学科进行深入了解,找到学习的有利条件和自身特点,共同分析这个阶段有所收获的原因。同时,考生要对已学过的知识点搭建学科知识框架,对完全掌握的知识点做到心中有数。

## 第五天:合理规划,客观评价

在前几天愉快沟通、建立自信的基础上,父母可与孩子探讨是否愿意为学习过程和人生历程进行

短期与长期的行动规划。在此过程中,父母要经常提到前面两天讨论的内容,也要提醒孩子可能会

出现的问题。孩子要有信心和勇气制订计划,并坚定克服困难的决心与实施行动的信念。

## 第六天:面对现实,发现问题

父母可与孩子进行球类、棋类等竞技项目的对抗挑战,在竞争与对抗中,让孩子更深

刻地体验全力以赴带来的成就感和松弛懈怠带来的失误与遗憾。通过对比两种感受,

会极大强化孩子的责任心与承受力,这是复习备考阶段不可缺少的意志品质。

## 第七天:开拓视野,悦纳自我

小长假即将结束,父母可跟孩子看一部电影或人物

传记,再交流彼此感受,有利于亲子感情和“三观”的增进

融合,也可促进孩子以更好的心态适应高三复习。

## 第八天:做好预习,合理作息

小长假最后一天,父母要提醒孩子做好上学的准

备,相关知识提前预习充分,早点休息,调整好生物

钟,保证第二天有充足的精力迎接新一轮的学习生活。



北京理工大学附属中学通州校区学生参加通州区前测。

石杨摄

## 父母帮孩子做好时间管理

北京师范大学国家三级心理咨询师 黄月皎

时间管理倾向是个体利用时间时呈现出的心理和行为特征倾向,由时间价值感、时间监控感和时间效能感构成。在平时的学习和生活中,考生如果能合理管理时间、掌控时间,会形成对自身认知评价较为正向的情感体验。长期拥有这样情感体验,能形成较稳定的人格倾向,对考生的学习生活也会产生重大的影响。

高三生的学习成绩与其时间管理行为有很大关系。高三阶段,考生能正确认识时间的价值,但时间管理能力参差不齐。时间管理能力较弱的考生常表现为没有具体学习计划、无法正确区分学习任务的轻重缓急、疏于对学习结果的检查等。虽然有的考生会制订学习计划,但持之以恒并完成的并不多。当然,这也是因为父母对孩子执行学习计划缺乏有效监督。因此,对于时间管理能力较弱的考生,父母有必要为他们提供一些加强时间监督的策略,增强其时间管理倾向并运用在高三复习中。“十一”小长假将近,父母要协助孩子做好时间分配及管理,收获高效学习成果。

**首先,选择合适的学习环境。**小长假期间,时间管理倾向较弱的考生要避免在家或宿舍等场所学习,最好将自习室或图书馆作为学习地点,拉近与学习环境的空间距离。同时,父母要告诫孩子无论在哪里复习,都要提高学习效率。很多考生会制订学习计划,但执行一段时间后,发现并未取得预想

的进步,进而对自己失去信心。虽然有的考生按计划做了,却不知道究竟做了多少、离目标还有多远,执行计划较盲目,容易打击学习热情。面对这种情况,父母要帮助孩子明确目标,不仅要规定学习的“量”,更要在“质”上有所保证。例如,明确当天学习要达到的目标和效果,这样才能提升学习效率。有了“量”的标准,不仅会促使孩子以更高效率而不是更长时间执行计划,还可在孩子完成一个任务时获得成就感,增加自信心,以更高的热情投入到以后的学习中。

**其次,从心理上拉近学习目标在孩子心中的距离。**当考生的计划受阻或遇到困难时,父母要引导孩子对自身行为进行分析,并具体归因,鼓励孩子勇敢对外部干扰说“不”。小长假是难得的休息好时机。有的考生想完完全全自我放松。但考生要明白,无论如何都不能影响学习计划,否则很难完成目标。父母和孩子制订计划要有一定的灵活性。假期学校没有安排课程,考生可每天空出一小时作为机动时间,专门完成一天没完成的计划。临近假期结束时,还可抽出半天时间,专门完成没有达成的假期小计划。这样,既可保证每一项小任务的实现,又不会因完成计划丢失生活应有的乐趣。

**再次,目标明确且坚决执行计划。**心无旁骛地实现学习目标的过程,是高强度、高效率的脑力劳作过程。父母要告诫孩子,

要想取得更好的成绩,在执行计划过程中要比别人付出更多努力。当别人还在沉睡时,你要按作息时间起床学习;当别人旅游度假时,你要按复习计划完成任务;当别人玩耍聊天时,你要耐住性子坚持。每天的任务完成后,考生可适当放松,但不要试图给自己的懒惰和懈怠找借口,避免计划形同虚设。

**最后,父母要和子女一同回顾制订的计划。**无论周计划或日计划,都要进行评估。父母还要在这8天里进行监督,帮孩子在短期内养成合理安排时间的好习惯。父母可对孩子每天执行计划的情况进行评估,适当给予奖励;没按时完成计划时,要帮孩子找出原因,然后利用其他时间补齐。父母可采用奖励法,如带孩子吃一顿大餐、送孩子一个小礼物,满足孩子的某个心愿等。奖励法能让孩子充分体验自己的努力成果,增强自信心及自我把控能力,获得不同程度的自我效能。父母也可把孩子的中短期目标及每天的时间计划表张贴在卧室墙上等地方,定期和孩子回顾计划,减少时间和精力浪费。

高中阶段是青少年学业发展的关键时期,高三生是一个面临升学压力的特殊群体,学业负担较重。父母可利用小长假培养孩子的时间管理能力,帮助其完成学习任务,引导孩子长期坚持制订计划并坚决执行。即使假期结束,孩子仍可延续在假期中获得的好习惯,自觉设立更高难度的目标。