

●生\活\课\堂

中高考是每一个学子人生道路上的重要一课,它不仅仅是一场知识的检验,更是一次意志的锻炼。在这个过程中,考生们不仅需要学会调整心态,保持冷静和自信,还要学会把压力转化为动力,在最后冲刺阶段,用最好的状态迎接考试。

祝福所有中高考考生,心所至,梦必达!



备战中高考 助你从容应对

文\王成德

考试前

考生篇

1.调整情绪

负面的情绪常源于不合理的认知,或者给自己预定了过高的目标。比如“考不上重点大学(中学),我就没希望了”就是一种对考试结果的绝对化思维,这时如果能适当调整为“就算考不上重点大学(中学),我也能选个好专业(重点班级)”,就能减轻不少焦躁的情绪。

2.释放压力

考生放松身心,可以适当进行一些体育、娱乐活动,比如散步、做操、慢跑等有助于心情稳定与放松。但要注意尽量不要做剧烈的运动,比如,不要过多时间进行体力消耗大、易产生疲

劳感的篮球、羽毛球等球类运动。也最好不要游泳、爬山,以免出现意外伤害。

可适当听听自己喜欢的音乐,看看自己喜欢的书或者轻松的电视节目,有助于放松心情缓解压力。

最好不要上网,不要看有强烈刺激的武打、枪战等影视作品,否则容易产生兴奋,干扰复习。

也可以和亲人、好友、老师“倾诉”最近的状态,你需要一个“聆听者”陪伴,为自己加油鼓劲。每个人减压的方式不同,但总有适合自己的,重要的是有所行动。

3.简单实用的放松方法

腹式呼吸放松法:将一只手放在腹部,让身体完全处于放松状态。用鼻子吸

气、嘴巴呼气,呼吸缓慢,吸气时间持续3、4秒,感觉腹部慢慢鼓起来,然后,屏住呼吸2秒,再用嘴巴缓慢呼气,感受腹内的气体随着呼吸道缓慢排出体外,呼气的过程3-4秒。

渐进式肌肉放松法:找一个安静的场所,先使肌肉紧张,保持5-7秒,注意肌肉紧张时所产生的感觉。紧接着快速放松紧张的肌肉,并细心体察放松时肌肉有什么感觉。每部分肌肉一张一弛做两遍。

家长篇

有的学校会在考前一周左右放假,让考生自己在家或者在校自主学习。从这时起,考生回归了家庭,家长的重要性就

突显了出来。考生、家长之间的关系需要调整。

家长一定要保持情绪稳定,因为家长的情绪通过感染、暗示等心理机制,会直接影响到考生。

同时,家长不要和考生频繁谈论中高考的事,不要给孩子制定过高的目标,不要过分计较模拟题的成绩,也不要反复询问孩子准备得怎么样、有没有把握等问题,尽量回避和中高考直接相关的问题。

另外,中高考期间是否由家长陪考,需要考生和家长共同商定。

总之,家长在决定是否陪考这一问题时,一定要尊重考生自己的意见,甚至陪考人是谁,都应由考生自己决定。

●相\关\链\接

注意事项

忌熬夜学习

很多同学都会有万一自己复习到的重点会出现在考试中的想法,于是在考前最后几天仍处于高强度复习状态,每天熬夜刷题,让自己的大脑处在非常活跃的状态,休息不好。其实在中高考的前几天,大家应该让自己处于放松状态,这样才能全身心地去迎战中高考。

忌剧烈运动

考前适当运动放松大有裨益,但也需掌握运动量,如果在考前把自己搞得十分疲惫,考场上就没有充沛的精力。更甚者,如果在运动中受了伤,造成带伤考试或无法参加考试的严重后果,到时只能后悔莫及。

忌考前配眼镜

这是很多学生都容易出现的情况,可实际上新眼镜和自己需要一定的磨合期,考前去配眼镜的时间太短,反而会影响考试。

忌穿有金属拉链和配饰的衣服

中高考时,考生应避免穿着带有金属拉链和配饰的衣服。这是因为考生在进入考场前会经过探测仪的严格检测,如果探测仪检测到金属材料,会发出警报声。这种突如其来的警报声容易使考生感到紧张,特别是对于心理素质较差的考生,这种影响更为显著。因此,为了确保考试过程顺利进行,考生最好选择没有金属拉链和配饰的衣服。

考试中

制定考试方案

1.要有充裕的时间吃早餐,最好在考前一个半小时之前用餐完毕,但不要吃得过饱。

2.到考场时间不宜过早或过晚,一般在考前15分钟至30分钟为佳。太早了,与各种干扰因素接触过多,容易破坏良好的心理感觉;太晚了,开考后才进考场,往往出现慌张的感觉。

3.上午考完后,休息一会儿,再吃午饭。午饭后不要马上睡觉,稍微活动,散散步,听听音乐。午睡时间安排30分钟到40分钟即可。家长一定要注意提醒考生,以免考试迟到。

4.考前避免与同学、老师交谈;考前也不要再心急火燎乱翻书,慌张状态难出好成绩;考完就完,考一科少一科,不对题,这样有利于以稳定的情绪再战。

做好应试准备

1.考试所用准考证、身份证等,都应归纳在一起,放入一个透明的塑料袋或文件袋中。

2.确定考试当天要穿的衣服,单独放置,别因为挑选衣服而耽误时间。

3.确定好去考场的交通工具;准备好乘车和生活所需要的零钱,并放入准备好的衣服口袋或书包里;不要自己带草稿纸,不要把手机、手表等带入考场。

4.准考证拿到后,仔细核对一下信息是否有误。

熟悉考场环境

1.去考点熟悉考场环境,确定去考场的方式。一旦发生意外,要及时求助老师或警察。

2.一定要算准路上所需时间,并要留出富余。考试当天在去考场的路上,行走

速度一定要慢,快了会造成慌乱的感觉,直接影响进入考场后的心理状态。

3.看看考场,熟悉一下氛围,可以减缓焦虑,避免第二天因为要适应新环境而耗费不必要的精力。

应对焦虑小贴士

1.告诉自己紧张是必然的,适度紧张有利于发挥,不要担心,接纳它的存在。

2.开考前利用一小会儿时间,专注地看下自己的笔或者其他东西,把全部注意力都放在这个物品上,并对物品进行适当描述,心情逐渐就能平复。

3.如果紧张的感觉超过了一定的限度,出现了躯体不适,先停下所有动作,身体自然坐正,轻闭双眼,再用前文中两种放松方法进行调整。

4.相信心理暗示的作用,开考的时候对自己说:“我没问题,我的准备是充分

的,我可以”,遇到太难的题目不要过于纠结,可以做好记号后先行跳过,也要告诉自己:“没事,一会儿再来”。

5.考过一科目后不要一直回忆或反复地翻找答案,会影响其他科目的正常发挥。

保证睡眠质量

1.从考前一周开始,提前一个小时或半小时入睡,蓄积能力和精力。

2.不要开“夜车”,根据自己的情况计划出符合自己的作息时

间,一定要按时作息,这样生物钟才能正常工作。

3.如果失眠,尽可能不要服用药物,可以进行食疗,比如说睡前喝一杯牛奶或吃一个苹果,也可以听一些自己喜欢的慢歌。

4.睡前可以用热水泡脚,并做头部和脚部按摩;睡前不要大量饮水,以免增加夜间起床次数,影响睡眠质量。

考试后

容易出现心理问题

1.焦虑心理

有些平时学习成绩还不错的考生,往往期待值较高,由于不确定性而变得焦虑,如果家人们期待的眼光也都放在分数上时,这种感觉更明显。

2.抑郁心理

考生自我感觉考得不好时情绪低落,自怨自责,强迫性地回忆考场中不佳的发

挥,有时甚至突然变得暴躁,在与家人争执中情绪一触即发。

3.放纵心理

考试结束便觉得苦日子熬到头了,得好好犒劳一下自己,一睡好几天,或者几天几夜地玩游戏,甚至染上一些不良习惯,严重的还会误入歧途。

4.迷茫心理

骤然地放松后,考生会出现一种无所适从的真空状态,感觉无所事事,茫然不

知所措、百无聊赖,找不到自己的目标和方向。

考生如何调整

经历了大考前的思想焦虑和心理疲劳,考生可以将听音乐、运动、玩游戏、看书、会友等活动结合在一起。

对成绩不确定能否达到预期而焦虑时,告诉自己“我的焦虑对高考成绩并不会有什么影响”,可以采用呼吸放

松、正念冥想想来舒缓情绪,也可以主动参加兴趣爱好或和同伴师长交流来转移注意力。

家长如何应对

应该充分理解孩子的情绪,营造和谐宽松的家庭氛围,在合适的时机引导孩子规划未来的人生;有经济能力的,可以带孩子外出旅游,转移一下注意力,陪伴他们度过一个充实的假期。



忌吃凉拌菜

中高考时正值夏季,大家的餐桌上肯定少不了凉拌菜,在高温环境中,食物非常容易变质,而且夏天的细菌繁殖很快,凉拌菜的放置时间稍长,就会引起各种肠胃问题,中高考期间尽量食用新鲜热菜,不吃剩菜剩饭。

忌吃油炸类食物

很多同学对油炸食品有着独特的喜爱,吃油炸食物不仅会降低食欲,还不易消化,吃的食物过于油腻,会让大脑供血不足,产生疲劳感,考试时容易昏昏欲睡,如果晚上食用油腻食物,会加重身体负担,让身体一直处于消化过程中,容易造成睡眠不足,影响正常发挥。

中高考是人生旅途中的重要驿站,但绝非终点。愿考生们调适好心情,轻装上阵;也请家长和其他家庭成员做好支持,营造轻松的家庭氛围。

