

专家出招助考

高考前后究竟有哪些方面需要我们注意,怎样才能做好临考前的充分准备?记者特地采访专家,从心理减压、考前提醒等方面对考生做全方位的提醒,希望能给考生提供最好的备考策略和指导,让考生们微笑着迎接高考,取得优异成绩。



上海市进才中学高三学生在心理游戏课上将碎纸屑抛向空中,用轻松愉快的心态迎接高考。

新华社记者 陈飞摄影

专家提醒:考前如何心理减压

晚上睡觉睡不着怎么办?我突然很害怕高考怎么办?我书一点都看不进去怎么办?临近高考,很多考生出现了各种各样的状况,针对这样的情况,南京著名中小学心理热线——陶老师工作站专家为考生和家长一一解答。

南京“陶老师热线”为考生考前状况排忧解难

1、问:睡觉前我喜欢把一天复习过的内容在头脑中过一下,结果常常是躺在床上翻来覆去怎么也睡不着,是哪里出问题了?

答:你使用的复习方法叫“过电”回忆,就是在一天复习的结束或者睡觉前,利用5—10分钟时间,对当时或当天复习过的内容进行尝试回忆的过程。这样来记忆,不仅容易记住,而且保持时间长。心理学家发现,“过电”回忆使复习过程更具针对性和目的性,复习效果好。但是,在“过电”回忆过程中,往往会出出现越睡越兴奋,甚至整晚都不能入睡的情况。这样有时会造成第二天精神不好,复习效果反而下降。不要着急,也不要认为是学习方法不好,这些都是正常反应,每个人都可能有。这种情况一般会持续两个星期,所以应合理安排这两周的学习和生活。如果你喜欢睡觉前运用“过电”回忆,还应注意以下几点:(1)时间应控制在5分钟左右;(2)灯的开关和笔记本就在床头;(3)入睡

前想一件愉快的事,微笑入梦乡。

2、问:有时候我对考试充满期待,有时候我又害怕面对它。怎样才能增添我迎接这场人生重要考试的勇气呢?

答:(1)得失心勿太重。得失心太重往往会使自己患得患失,更增加心中的压力和紧张,就把考试视为考验自己学习成果的一个机会。人一生中最大的光荣,不在于从不失败,而在于每次跌倒后,都能勇敢地爬起来。如果能从考试失败中站起来,才是真正勇者的表现;(2)充实实力最重要。如果每天都在想“考不好,怎么办?”只会造成无谓的烦恼,占用你宝贵的时间,对自己丝毫没有帮助。此时不如把心思和时间花在读书上,有了实力,还怕考不好吗?学习永远不嫌迟,只要努力再努力,成功必然属于你;

(3)重视复习考试的功能。把考试当

作评价自己努力成效的工具。考试不仅能警告你该努力了,而且能指出努力的方向,这样的“益友”哪里找?吸取考试经验,不被同样的石头绊倒两次,才能使今日的失败,成为明日的胜利;(4)有耕耘定有收获。为何你会看报?为何你会认识英文字母?都是因为你曾经付出了时间和努力。知识是一点一滴积累起来的,只要肯下工夫去学,今天的努力,就会是明天的收获;(5)升学不是唯一的路。试着去寻找适合自己的路,要确定自己的方向,不要盲目地跟着别人走。有“三百六十五行”让我们去选择,眼前的路是那么宽阔,还怕找不到你喜欢而且适合的路吗?

3、问:马上就要高考了,我心里很急,但有时想看书又看不进去怎么办?

答:你是否可能采用以下方法试试:(1)制定一个时间表,有学习的时间,也有娱乐的时间,在自己学习时,专心学习,如果此时学不进去,就想着一会有专门娱乐的时间,现在必须好好学习;(2)在学习计划中,不仅要规定具体的学习时间,即在几点至几点钟学习哪门功课,还要规定具体的学习任务,即在学习这门功课时完成什么具体的任务,也就是说在规定的时间内完成规定的任务。这种做法的好处是自己在完成规定的任务时可以抓紧时间;(3)公开你的学习计划,并找一个人对你的学习计划进行监督。这个人可以是你的父母,可以是你的朋友、同学或老师;(4)学习计划的制定要符合自己的实际水平,任务不能定得太多,应该是自己经过努力可以实现的。这样你就总会有一种成功的体验;否则计划中规定的任务太多、太重,自己没有办法完成计划,则总会有一种失败的体验;(5)把自己整理出来的复习要点制成自己的录音,反复去倾听,既可以加深记忆又可以培养对学习的兴趣;(6)你不妨根据以下几条专家的考前复习建议去做:第一、学习你最感兴趣的学科;第二、烦恼时不去看书,去参加体育活动;第三、烦恼时不做题,看基本概念;第四、烦恼时做简单的题,不做难题。

4、问:在高考前的一个星期,应

采取怎样的复习策略?

答:(1)一定要拿出时间来读考试说明;(2)查漏补缺,整理错误。一周时间没必要也不可能再把各科都全面地复习一遍了,所以要拿出时间把过去你错的题整理一下,并弄清楚错误的原因;(3)不要重复地做一些市区的模拟试题。有些同学在这一段时间反复地做一个区一个区的模拟试题,这并非是一种有效的方法。因为反复做自己会做的题,是在浪费时间,反复做自己不会做的题,会使自己的信心一次又一次地受打击。学校的老师,包括同学自己,应该学会筛选,抓住中低档题,抓住针对自己弱项的题来练;(4)回归课本,特别要注意复习书中那些典型的例题及习题;(5)将原来的“把书读厚”转变为“把书读薄”。利用这段时间将以前学到的众多的知识重新进行组合、浓缩,形成一个简单的知识框架。也可以用提纲、图表的形式将每一章、每一节的知识做出归纳,列出重点,从而达到融会贯通的水平;(6)不沉迷于做难题。攻克难题需要花费大量的精力和时间,如果久攻不下,一是占用了大量的宝贵时间,二是降低了自己的信心,加重了对高考的焦虑;(7)调整好生物钟。这段时间有些同学在家复习,喜欢在夜晚比较安静的情况下学习,白天睡觉。这种情况必须在考前的一个星期之前调整过来。因为高考的时间不是在夜晚,而是在白天,所以考生一般可在晚上10点睡觉,早上6点起床,逐步把自己的兴奋点调整到考试时间。

5、问:如果考试就在明天,我今天该做些什么?

答:(1)熟悉考试环境。看考场时,除了了解考区学校和教室位置外,自己应考的座位也应注意,可以试坐一下,如果损坏,可向老师联系更换;(2)规划好从家中到考场的交通路线;(3)准备好各项所需物品。如:准考证、应考文具(蓝、黑色的钢笔或圆珠笔、2B铅笔、橡皮擦、尺、圆规、垫板等)手表、必要的药品(肠胃药、头痛药、消炎药膏、风油精)等;(4)事先了解考场规则;(5)斟酌自己的状况,和家人商量有关陪考事宜。可以衡量自己的个性和身体状况,与家人商讨是否需要有人陪考。

专家建议:考生需保持四种心态

一、增强信心。越到高考,有的考生越感觉到什么都没有学习,什么都不会了,这种现象非常正常,这是心理作用。实际上,知识是一点一点积累的,不要因为高考临近就紧张和害怕,要坚定信心,以良好的精神状态迎接高考。

二、稳定情绪。考生在高考临近时期容易出现焦虑、紧张,这和上战场一样,首先要稳定自己,在坚定自信的基础上,鼓励自己,缓解压力,以便在考场上释放“能量”。

三、正常作息。临近高考,往往会

出现两种情况,或者是不学习了,

或者是拼命学习,打破原来的作息规律,这是要不得的。要正常作息,该休息时要休息,该学习时要学习,沉着冷静,乐观向上,注意科学用脑,不要长时间疲劳作业,做到劳逸结合。这样才能更好地发挥出应有的水平。

四、认真调试。高考和上战场一样,之前要把身心调试到最佳状态,让自我和外界、生理和心理都达到和谐统一。排除杂念,不要寄希望于旁门左道,不要将结果看得太重,给自己太大压力,要轻松上阵。

专家支招:四步缓解高考压力

1 保持生活常态,营造和谐的家庭氛围。

不刻意追求备考环境,但要改正一些不良生活习惯,如电视音量过大、长时间通电话等,以免分散孩子注意力。

2 不讨论分数,不攀比别人。在饭桌上、散步时给孩子一些鼓励,和他们聊聊天,谈谈心,但要避免谈及分数这种会给孩子压力的敏感话题,也不要和其他孩子作比较。

3 勿拿高考志愿施压。

对于一些志愿填得较高的孩子来说,此时家长切忌拿志愿施压,说“再这样下去考试就很悬了”、“看你考不上怎么办”之类的话,要帮助他们鼓起勇气和信心向心中的目标冲刺。

4 不布置“家庭作业”。

不要再给孩子买参考书、练习册、模拟题,学生用书学校老师会给予指导,各类的模拟试卷学校会统一解决。学生没有更多的精力和时间完成“家庭作业”所以不建议家长再给学生布置“家庭作业”。



为考生鼓劲

■6月3日是高三学生在校学习的最后一天,包头市回民中学近4000名师生用文艺演出为考生壮行。

本报记者 李琦锐 实习记者 王红叶摄影报道

专家演示:6秒钟放松紧张情绪

有些同学平时状态不错,可一进考场就发懵,容易出现习惯性的紧张。运用心理大师凯斯门罗的“6秒钟健身法”,可收到良好效果。

具体做法是,抓住你可以利用的一点点空闲时间——哪怕仅有的6秒钟,什么也不要想,赶紧收缩腹部,收拢下颌,扭动身子,打哈欠。只要把这几个动作连接起来做,就能收到自我放松的效果。天天坚持,养成习惯,还可以增进健康。

心理学上讲究身心互动,身体放松了,心理上自然也就放松了。这种放松训练法,适于平时练习,更适合开考答卷前的心理调节。如果进

入考场,在未发卷之前或遇到某一难题时,感到有点紧张,不妨试试。

我国传统的气功方法是“意守丹田法”。丹田是一个穴位,位于腹部脐下1寸处。先静下心来,排除杂念,把注意力集中在脐下丹田。想像着在丹田中有一股气,此时用腹式呼吸法慢慢进行呼吸。吸气时,想像着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到胸部,再上升到头部,直到头顶“百会”(位于头顶中央)穴位处;吐气时,想像着这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降,直至回到丹田。这样一吸一呼,反复进行,也可收到自我放松的效果。 卫华