



让我们微笑面对中考

合肥三十九中教师 国家三级心理咨询师 李忠文 王莉

有人说,中考是“六分知识水平、三分心理状态、一分运气”。良好的心理状态能将平时积累的知识最大限度地发挥出来。在中考最后冲刺的几个星期里,占六成的知识水平已成定局,良好的心理状态就成为制胜的法宝,而调整到最佳状态时,运气也随之而来。笔者结合心理学相关知识和合肥三十九中多年中考心理辅导的实践,建议同学们做好如下三点。

一、正确利用考试焦虑心理

中考前夕,不少同学总觉得提不起精神,好像患上了“考试焦虑症”。其实这种紧张、焦虑的情绪在考前在所难免,适当的压力也是需要的,但如果过度紧张,就会影响考试的正常发挥,这就有必要进行一定的心理调整。有这样一个小实验:要求自己闭上眼睛,在30秒钟之内不要去想猴子。但正好相反,越不去想反而越是要想。这就说明当你越强迫自己不去想一件事情时,却发现这件事在你脑中更加挥之不去。同理,面临中考,没有哪个考生是不焦虑的。因此,考生在中考前应该做的是如何正确利用考试焦虑心理。

心理学中有一个定律叫耶克斯-多德森定律,是指中等程度的动机激起水平最有利于学习效果的提高。即焦虑程

度过高和焦虑程度过低时的效率都很低,而中等焦虑时的效率最高,又称“倒U曲线”,反映出适度的考试焦虑有利于提高学习效率和考试成绩。所以,我们要正确利用考试焦虑心理,坦然接受焦虑,并且把焦虑自我调节到适度状态,会更有利于我们提高成绩。

二、合理调整“生物钟”

正确利用考试焦虑心理其实也就是调节心理状态,而调节心理状态的前提是要先调整好生理状态,调整生理状态的关键在于“生物钟”的调整。根据多年来的考试心理辅导实践,在考试前,考生要把“生物钟”调整到最适应白天考试的状态,让自己的神经在白天考试时间段最兴奋。前一阶段由于复习量大,大部分同学都习惯了夜间看书、做作业的“开夜车”现象,在白天进行的考试时段就会神经兴奋不起来,精神集中不起来,故需要调整“生物钟”。

调整“生物钟”的关键又是调整睡眠。在考前和考试期间,一般要保证8小时左右的睡眠时间。睡得太多和太多都不好,都容易犯困。中午要尽量休息一下,有可能的话最好午睡一小时。因为上午考完了,下午还要考,只有保持一个良好的状态,才能考好下午的科目。建议考生应在考前一个月开始调整“生物钟”,每天作息时间:早晨6:00

起床,中午午睡1小时,晚上10:30睡觉。特别是考前最后一周,各学校一般都会安排学生在家自由复习,考生更要注意时间安排。

三、进行积极的自我暗示

不断进行积极的自我暗示也可以在考试中帮大忙。心理学研究表明,积极的自我暗示是对某种事物的有力、积极的叙述,这是使一种我们正在想象的事物坚定和持久的表达方式,能起到镇定、集中和提醒的心理作用。积极的自我暗示能增强人的信心,而消极的自我暗示则会降低人的信心。同学们在考试中应尽量避免消极暗示的影响,多运用积极暗示来强化自己的信心。例如,在考试中遇到题目较容易时要想到:“题目容易对我好,我要细心。”提醒自己不要大意,认真做题;在考试中遇到题目较难时默念:“考题对大家都是一样的,我觉得难,别人也许觉得更难。”以及“太棒了,我又做完了一题!”等自我暗示话语来稳定情绪、消除杂念、增强自信,让自己正常甚至超常发挥。

最后,我想对每位考生说一句话:拿出背水一战的勇气,相信自己的实力,从容不迫、胸有成竹地应考。请记住,在勤奋努力的同时,多一点方法,多一点自信,微笑面对中考,你一定会走上辉煌的成功之路。

中考, 家长的关注要适度

合肥市第六十五中学 尹文学

面对中考,有些家长显得比考生更紧张——做多了、做细了,怕孩子们嫌烦;不管不问吧,又总是放心不下。家长到底应该怎么对孩子的考试才最有利?其实,作为家长,需要的是给中考、自己、家庭一个准确的定位。

一、定位中考——重要但不等于一切

中考无疑是非常重要的,但家长们也需明白:中考并不能决定孩子的一生,孩子健康快乐成长比什么都重要!所以家长首先要端正对中考的认识,不要过度紧张,自己有个好心态,才能帮助孩子树立良好的心态。

中考,一靠平时积累,二靠在考场上的发挥。如果能够把考前的紧张当做一种人们习惯了的“大气压”式的压力,考生往往会显得更从容,表现得会更好,甚至会出现超常发挥。

二、定位职责——称职的“后勤人员”

家长要积极、合适地与孩子进行沟通和交流(但不要占用孩子太多时间,有时一个眼神、一抹微笑就已经足够了),理解孩子,做孩子压力的释放者,做孩子行为的支持者,以“积极心理暗示”帮助孩子建立自信心。因此,家长在与孩子交流时应该注意以下几点:

1、不要给孩子过高的期望。过高的期望会给孩子造成极大的心理压力,压力过大势必会造成孩子的紧张、焦虑、不安,从而影响发挥。

2、不要总是拿自己的孩子与周围更优秀的孩子相比,这样会极大地伤害他们的自尊心。家长要善于发现孩子身上的优点并进行适当的鼓励、赞扬,给其信心,鼓励孩子做

最好的自己。

3、不要对孩子过分保护和干涉。有的家长专门请假在家照顾孩子,干起了专职的“后勤保障员”,其实在某种程度上,这是在人为制造紧张气氛,反而给孩子造成了极大心理压力。

三、定位“家”的内涵——舒适轻松的港湾

家庭不是学校,更不是考场,在家里最好不要过多地谈论考试。当孩子为准备中考呕心沥血时,家庭应该是孩子舒适轻松的港湾,是休息和放松的驿站。若孩子因用功而感到疲劳,家长应提醒孩子适当放松。照顾孩子时最好是“不显山、不露水”,是“润物无声”。中考前和考试期,家里特别需要宁静平和,这是对孩子最好的支持。

2011《教育星刊》五星品牌推荐

林旭幼儿教育集团
林旭就是吃得好 林旭就是玩得好
林旭就是广大家长放心的幼儿园
林旭集团总部电话: 2810168
网址: www.lxhec.com
邮箱: lxhec@sohu.com

领先中国个性化教育 美国纽交所上市品牌
学大教育
21edu.com
小升初、中考、高考、艺考 专业个性化教育
百万家长的选择
提分快 到学大
提分热线: 0551-2361788 www.21edu.com

15 新通国际
SHINYWAY INTERNATIONAL
提升中国学子全球竞争力!
低龄留学·高考留学双响炮
硕士飞跃计划·小语种、艺术留学
电话: 0551-2168375、2168376
网站: hefei.igo.cn
地址: 合肥市寿春路156号金鹰国际A座2905

环球雅思国际英语
出国留学, 我就选环球雅思
雅思培训 托福培训 留学保签 签证服务
咨询热线: 0551-5227122 / 5227123
地址: 合肥市三宏大厦6层
(商之路沿红星路向东200米)

合肥春天艺术培训学校
播音、表演、编导、摄影艺考培训
权威师资、艺校名师、知名主持授课, 助你成就大学梦想
成才热线: 0551-2887792
官方网站: www.hfctpx.com
地址: 芜湖路省体委大门西侧昇华大厦四楼

孩子贴身的学习顾问
专业专注, 中小学个性化课外辅导, 因材施教, 高效提分。
抢分热线: 0551-2172800 0551-5542466

合肥龙翔高复
2011-2012年美术高考培训 面向全省招生
让优秀生进八大美院! 中考生上重点大学! 基础生读本科院校!
电话: 0551-2160528 2160498 15955175588 (毛校长)
地址: 合肥市农科南路40号(省农科院内)
网站: www.hfxg.com

找晟成
2周练好字
办学十年, 帮助数万人练好字。
不管年龄大小, 基础如何,
只需2周强化训练就可写出一手好字。
地址: 六安路长安大厦6楼 电话: 0551-2316926
网址: www.2zhouliahaozi.com

合肥正宏培训学校
专业英语培训:
国际音标、发音规则、看听学、英语300句、新概念、剑桥等课程。
专业中高考培训:
初中、高中各科文化课同步辅导, 冲刺中高考, 就来正宏名师苑。
2825040、2825654 http://www.hfzhschool.cn

合肥怡文教育
天道酬勤 十年怡文
高中教育、高考复读、中小学文化课同步辅导, 环境佳、师资强、管理严、校风正, 全方位、全过程、全员齐抓共管。
电话: 0551-5371322 5371130 13965057780 (曹校长)
地址: 合肥市西二环与望江西路岔口南(和一花园旁)

启迪教育 Inspire education
启人天赋 迪筑未来
28年专业输送美、加、英、澳、欧亚各国留学生万人;
提供从留学服务到学成回国就业创业的完善服务网络;
安徽境内唯一政府授权直接管理的合法留学服务机构。
地址: 长江中路369号CBD中央广场写字楼14楼
咨询热线: 0551-5226060

皖华出国留学培训中心
面向全国招生
学最前沿专业知识 获国际公认学历
要留学 找皖华
专业办理: 美国、加拿大、英国、德国、荷兰、意大利、澳大利亚、新西兰、新加坡、日韩等20多个国家留学业务。
电话: 0551-2823628 2822998 2821698 2845228
地址: 合肥市长江西路130号(安农大东侧)
网站: www.ahwanhua.com