

本
期
导
读

B2 大学要成绩好
比高中更辛苦

B4 零起点读小学
重在培养习惯

教育周刊

本报科教卫新闻部主编 | 第 293 期 | 2013 年 5 月 29 日 星期三 责编:王蕾 视觉:竹建英



面对各种压力,学生可
以通过玩游戏来释放

中高考倒计时,聪明家长陪考不唠叨——
别让关心成为另一种负担



心态,也是应试能力

高考、中考,要准备什么?这个问题似乎已不是问题,学生、家长、老师都觉得谄熟于心,包括考前食宿如何安排、考场线路怎么走、遇到难题怎么办,“预案”想了一个又一个,看似万事俱备了。但是,任何事情就怕挂一漏万,特别是对考试制胜特别重要的心态、情绪等问题,毛毛糙糙的人还真有,其中既有学生,也有家长。

又想到了年年中、高考特别忌讳的几类“事件”。国家级考试是极其较真的,像迟到、忘带或误带了某样东西等行为,都是为考场所严格禁止的,连通融的余地也不会有。由

此造成的惨痛教训,每年都会上演。怎么办?有心理学家说,在人群中总会有一定比例的人特别丢三落四,总也改不了,正所谓禀性难移。但是,不能因为性格使然就放任自己,中考、高考就两天时间,此时不“改”更待何时?说到心态,想起了老电影《南征北战》里高营长说的一句话,战士们愁眉苦脸的情绪,多少是我们指挥员传染给他们的。同理,孩子跨入考场时的情绪、心境,也多半是家庭氛围渲染的。考试阶段,孩子的心态要调整好,家长的心态更为重要。有些家长嘴上一个劲地说“只要正常发挥就行”,而心里却急得像热锅上的蚂蚁,孩子难道真的会看不出?

心态,是一项素质表现,也是一种应试能力。

积木

每周教育聚焦

登录新民网: www.xinmin.cn 参与讨论

中考和高考都进入了最后冲刺阶段,而“高考”、“心理”等又成为各大搜索引擎的热门词汇,而沪上各种心理咨询热线也被打得滚烫。长宁区未成年人心理健康辅导中心负责人郑云飞说,不少家长往往等到孩子心理出现偏差,情绪出了问题,才想到找老师和专家咨询,但其实,孩子更需要的是家长日常生活中的关心和鼓励,尤其是高考在即,家长的一个拥抱、一个眼神对孩子来说都至关重要。“亲子沟通要恰如其分地表达,千万不要一味地把自己的意见和焦虑强加给孩子,让关心成为另一种负担。”

不要喋喋不休谈自己

郑云飞曾接待过这样一对母子心理咨询。来咨询的母亲喋喋不休:儿子的几次模拟考试成绩都位于中游,而且很不稳定,忽上忽下,真担心他中考失利,考不上好学校。而儿子则在一旁垂着头一言不发。见此情景,郑云飞就反问家长,中考到底是你的事,还是你孩子的事?“低头许久的儿子这时仿佛才有了反应,抬起头看着我。”郑云飞说,中考前的焦虑是人之常情,不仅是孩子有,父母也有,但父母自身过分关注和焦虑,非常容易影响到孩子。“要意识到孩子才是考试的主角,应当让孩子自己面对人生的重大问题,而不是让自己的情绪给孩子的紧张

‘火上浇油’。”

专家建议,家长首先要自己调整好心态,其次才能成为孩子的心理按摩师。“不要光喋喋不休地唠叨,轻拍背部、一个拥抱、一个鼓励的眼神,这些小细节都可能给孩子带来正能量。”

过度呵护并不是关爱

部分家长虽然嘴上不说,但无形的焦虑仍然令孩子烦躁不已。一位高三考生在微博吐槽:越到高考,父母就变得越小心翼翼,生怕在家弄出一点声音,反而令人觉得压抑。一位妈妈无奈地说,在女儿面前不敢表露出焦虑,别的帮不了只能帮她营造安静、舒适的备考环境,因此家里的电视机已经有几个月没有开启,周围装修的邻居也是几次关照,希望不要带来噪音骚扰。更有一位妈妈到了高三就辞职在家,全心全意“伺候”儿子备考,包管衣食住行,唠叨也一刻不停,一会儿问儿子要不要吃水果,一会儿又问他需不需要在复习间隙出房间休息。眼看高考临近,她却发现呵护反而引起儿子的反感,只要她一开口,儿子就堵起耳朵不愿听。

心理咨询专家王裕如说,高考家长要聪明陪考,一味地哄着孩子,迁就孩子,并不一定能让他有好心情,有时候反而容易让他变得烦躁不堪。而且,孩子过度放松,也并非最好状态。“家长要学会察言观色。比如,孩子出现头痛或夜晚入睡困难,就要避谈考试有关话题,可陪同孩子听音乐、做些适量的运动来做心理放松和调节。” 本报记者 马丹

考生家庭的“三要三不要”

■ “三要”

一、要有平常心 切忌为了考试而兴师动众。如果为了给孩子营造安静、舒适的考试,家长吃喝拉撒都细致入微,反而是潜意识里表达了自己强烈的感情,增加孩子的心理负担。

二、要征求孩子的意见 无论是陪考,还是考间休息,都要征求孩子的意见。如果孩子不要家长陪考,家长不要勉强,在家耐心等待,做好后勤,也是一种支持的方式。

三、要做自己能做的事 面临中高考,尤其是中考,孩子难免会紧张而有疏忽。这时候家长要保持冷静,替他做好后勤工作,比如,准备好雨伞防雨;提醒他检查准考证;遇上堵车、落东西,要帮他及时处理。多一些

微笑和鼓励。

■ “三不要”

一、不要打破常规 不要因为中高考而打乱家里平日的生活习惯,比如,不看电视;改变菜谱,增加许多高蛋白食物;或不征求孩子意见而订一个酒店豪华钟点房。这些都会让孩子压力陡增。

二、不要问“考得怎样” 不要主动和孩子讨论考试的内容,更不要孩子一出考场就问“考得怎么样”,这样会加深他的不安。也不要说“爸爸妈妈这么辛苦都是为了你,你一定要争气,要有出息”等鼓励或寄予希望的话。

三、不要没话找话 不要表现得太过关心或关注,更不要没话找话,千万不要唠叨。



放飞压力纸飞机,自信面对高考

本版供图 CFP

总经理技术助理一名

TENTE

- 具有厚板冲压(2mm至3mm厚钢板)、拉伸模具设计经验。
- 具有冲压产品设计制造经验:如有冲床设备维修知识以及车间管理经验更佳。
- 熟悉冷冲模具,拉伸模具机械加工制造方法。了解模具材料与热处理工艺。
- 熟悉机加工,线切割工时计算,能够较准确作出成套模具成本核算。
- AUTOCAD作图熟练。
- 年龄40至55岁较佳,但有特别经验可以考虑放宽。
- 有国有企业民营企业工作经验者优先考虑。
- 工作地点苏州工业园区:提供食宿。
- 年薪税前8-10w左右或根据个人资历经验而定。

聘

非中介 免收费

苏州工业园区唯亭 联系人:邵小姐

电话:0512-62716390 转 6106 0512-62650756

邮箱: vshao@tente.com.cn

华东师范大学

开放教育学院(网络教育)

www.ecnu.edu.cn

2013年秋季招生

(高升专、专升本、第二本科)

第二学历:免试入学,并且免修教学计划中的公共课

总部报名地点:

上海市中山北路3625号

华东师范大学开放教育学院(网络教育)

总部报名热线:

62233921, 62232037

招生专业等详情见网址:

http://www.ecnu.edu.cn

http://www.ecnu.edu.cn

http://www.ecnu.edu.cn

★ 凭此广告在总部报名可免报名费

上海地区学习中心及报名点

金山: 57972191	金山: 67951012	川沙: 68651297
奉贤: 57427104	奉贤: 37100698	浦东: 58708646
青浦: 59725322	闵行: 64984063	金桥: 33847817
松江: 57824799	徐汇: 58024813	嘉定: 39966126
宝山: 66680050	宝山: 56126313	虹口: 65603370
闸北: 62443885	杨浦: 55955318	徐汇: 51093665
徐汇: 54195985	徐汇: 34699978	徐汇: 60440209
黄浦: 63297710	黄浦: 63223439	8005