



于超 山东建筑大学
信电学院大三学生

大家好,我是本期的读者编辑于超。高考是大多数人都不会忘记的青春记忆。教室前的倒数日期,老师家长的殷切期待,孤灯题海的奋战夜晚,这些仿佛昨日般历历在目。我是2008年参加的高考,那年全国考生第一次突破了一千万。那时每当深夜在窗前伸懒腰,只看到零星的几点灯光,就会想到有千万学子和我一起在为梦想而奋斗着。大家都在批评高考制度的残酷,但似乎也没有更好的办法。转念一想,经过那些单调乏味的复习时光,我变得更有耐心、更有毅力、意志更加坚定,谁说这不是高考给我的成长礼物呢?

又是一年高考季,祝所有考生都能取得满意的成绩。

四分考实力,六分考心理

□济南 程学超

高考和体育比赛一样:“四分考实力,六分考心理”。高考中常出现这种情况:许多考生平时学习成绩挺好,但高考发挥失常。究其原因,是不能有效地调整自己的心态。研究指出,高考前90%的心理问题都是紧张、焦虑造成的。

为有效调整心态,这里从心理学角度提几点建议:

第一,科学看待焦虑或压力,根据实际情况进行调整。人在面临重大转折关头,比如高考、大型体育比赛,产生一定的焦虑或压力是正常现象,不用大惊小怪。适度的焦虑能激发人的动力。

因此,面临高考,考生既不能过分焦虑,也不能毫无压力,而应将焦虑或压力调整到适度水平,以确保自己在高考中始终处于最佳的兴奋状态。笼统

地“降压”是不科学的。考生应根据自己的实际情况进行调整,该降则降,该升则升。

第二,要认真地分析焦虑过度、压力过大的原因,就高考而言,焦虑产生的原因无非是主客观两大方面。

从客观方面说,如家庭气氛紧张,家长对考生期望值高,关怀过度或唠叨不休等等,但主要原因在考生个人:

1、认知偏差。过分看重高考,以为人生成败在此一举。

2、期望过高。武断地确定非名牌不去或非一本不上。

3、消极暗示。头脑中经常浮现出“非考取不可,千万别考砸了”之类的消极杂念。

4、缺乏自信。某一次模拟考试成绩不理想,就不正确地低估自己的知识和能力,越考越自卑。

5、情绪周期。奥地利心理学家瓦斯波达研究发现,人的体力周期是23天,情绪周期是28天,智力周期是33天。这些周期性的生物规律对考生的情绪波动都会产生影响。

考生要对焦虑或压力有针对性地进行化解。如面对家庭压力,可坦然以对,同时要和家长沟通,以取得家长的理解。

对由于自身原因导致的过度焦虑,则可采取如下几种方法进行调节:

1、学会放松。如肌肉放松法,想象放松法,深呼吸放松法等。

2、积极暗示。考生可根据自身实际情况选择下列暗示方法:(1)音乐暗示法,听自己喜欢的优美动听的音乐,产生轻松、愉快的情绪体验;(2)语言暗示法,默诵自己喜欢的话语:“我

今天一定能比平时考得好!”(3)情景暗示法,想象自己喜欢的地方或情景;(4)食物暗示法,吃自己喜欢吃的食物;(5)服装暗示法,穿自己喜欢穿的衣服等等。

3、自信心训练。如果考生能在平时加强“四多四少”的自信心训练,就能使考试自信心增强:(1)多想自己做出的题有多少,少想自己没有做出的题有多少;(2)多想自己比别人做题更仔细,少想自己比别人做题慢;(3)多默诵积极心理暗示语,少东张西望,东想西想;(4)多想自己有没有尽最大努力,少想自己考不上大学怎么办。

在高考即将来临之际,但愿上述建议能对考生决胜考场有所帮助。

(作者系山东师范大学心理学院教授)

●读者编辑
点评:

程教授从专业角度为考前焦虑症开出了药方。但心病还须心药医,只要考生自己戒骄戒躁,不妄自菲薄,何须心理治疗。俗话说有压力才有动力,切不可把动力化作阻力。带着一颗平常心,把高考当模考,好成绩自然会来。

班主任不慌,学生才能不慌

□桓台 李波

高考前心浮气躁是常事,关键是班主任要“手中有粮,心中不慌”,多年送考经验已使我小有心得,只要把好学生思想脉搏,就能引领学生走好最后的高考路。

整个高三学习气氛高涨,除了课间操和晚休以及三餐时间外,班里学生基本都窝在教室里埋头苦读。可我却感到这只是总体表面现象。

仔细观察你就会发现:有的学生埋头苦写的是毕业留言;中午不休息是在校园里拍照留念;刚从家回来就嚷嚷着请假是心理压力;趴在桌上老长时间不动的肯定是失眠;突然朝窗外大吼一声那是复习卡壳憋气呢……这些看似小事其实很具有普遍性。

对症下药,有的放矢。我在考前一周都要召开一个“高考,我们也曾经历”的主题班会。请四位都曾参加过高考的嘉宾,有任课教师,有学生家长,也有学校领导和大一新生。各位嘉宾先回顾过去高考前夕的经历和感受,然后回答学生的提问。这样

的主题班会,气氛热烈轻松,提问非常实际,回答也很到位。

我把总结作为赠言送给同学们:基础虽差,须知亡羊补牢,为时未晚;成绩虽好,须知骄兵必败,马失前蹄;时间虽紧,须知提高效率,事半功倍;复习繁杂,须知有条不紊,张弛有度;成功在望,须知戒浮忌躁,气定神闲。

学习继续,足球照踢。高考复习紧张,体育锻炼还搞不搞?不但要坚持搞,还要搞出花样来。

前几天,我们班的体育委员代表班级向学校教工足球队下了战书。上周六下午比赛开始,场上师生积极拼抢,场下拉拉队员大呼加油。虽然最后的结果是2比2平,但大家的情绪得到了宣泄,前几天考试没发挥好的阴影也一扫而光。

文章千古事,得失寸心知。考前几天,不用再说什么了。学生保持适当紧张是必要的,我打印一组《助考歌》张贴在教室内:减少失误就是提高,搞清一题就是效率,记住模式就是技巧,耳濡目染就是收获,交流融洽就是减



3日,济南一中学,高三学生相互在校服上签名留念。(资料片)

压,面带微笑就是放松,激情不减就是努力,自感尽力就是成功。

作为一班之主,我首先要表情平静,心态轻松。有学生咨询问题,耐心指导;有学生偶违小纪,一笑置之;有学生自习时要求到操场狂跑撒欢,慷慨答应;

有学生非要家长来趟学校说句话,照准不误……

一切都归于自然,一切都趋于平淡。我只知道,我不慌,学生才能不慌。

(作者系桓台二中语文组教师)

●读者编辑
点评:

细致观察、耐心疏导,相信做李老师的学生一定很幸福。洪水宜疏不宜堵,减压的最好方式就是在平时不让压力累积。马拉松运动员在比赛中不会全力奔跑,而是按着自己的节奏,必要时还会停下来擦汗喝水。要是老师和家长能有这种平和淡定的心态,考生一定会倍感轻松,考试也就能更顺利。

第一名的恐惧

□济南 董秀平

马上就要高考了,然而就这几天,我的母校黑龙江省萝北县宝泉岭高级中学发生了一件让老师和学生都很担忧的事。

我的学弟李同学,是年级组的第一名,曾参加清华的自主招生被降低20分录取。是我校十人中唯一通过自主招生的一个,然而却在就要高考的时刻退縮了。

5月30日是本校最后一次模拟考试,李同学却拒绝考试,李同学说,自己每次都是第一名,所以每次都害怕,高三下半年以来每次的考试都是父亲逼他去的,他内心的恐惧,从未因拿了第一名而消失过,而是越来越重。

他说同学们看着他,老师在看着他,家人朋友在看着他,所有的关注让他处在崩溃的边缘。目前李同学在家中休息调整,但愿他能够从巨大的压力中走出来,考个好成绩。(作者系山东工商学院物业管理091班学生)

●读者编辑
点评:

看来“优秀”也是种负担,但第一名就是“优秀”的全部吗?如果走不出这阴影,就算高考又是第一,还不是要在大学里患得患失,更何况竞争激烈的社会大学。

新晋本科院校“扬帆起航”

青岛黄海学院举行升本揭牌暨建校15周年庆典

今年4月25日,青岛黄海学院在山东青岛举行升本揭牌暨建校15周年庆典。在青岛举行的升本揭牌仪式上,来自全国各地的数百名嘉宾齐聚一堂,共同见证了这一重要时刻。当天,学院举行了隆重的揭牌仪式,标志着学院正式升格为本科院校。

上午10时,青岛黄海学院隆重举行升本揭牌暨建校15周年庆典。学院院长李波在致辞中表示,学院自1996年创办以来,始终秉承“厚德博学,知行合一”的办学理念,为社会培养了大批优秀人才。

在升本揭牌仪式上,李波院长代表学院向社会各界人士致以诚挚的感谢。他表示,学院的升本是学院发展历程中的一个重要里程碑,也是学院办学实力和办学水平的集中体现。未来,学院将继续坚持“厚德博学,知行合一”的办学理念,不断提升办学质量,为社会培养更多高素质人才。

青岛黄海学院升格为本科院校,得到了山东省教育厅的批准。这是学院办学实力和办学水平的集中体现,也是学院办学质量和办学水平的集中体现。未来,学院将继续坚持“厚德博学,知行合一”的办学理念,不断提升办学质量,为社会培养更多高素质人才。

青岛黄海学院升格为本科院校,得到了社会各界的广泛认可。这是学院办学实力和办学水平的集中体现,也是学院办学质量和办学水平的集中体现。未来,学院将继续坚持“厚德博学,知行合一”的办学理念,不断提升办学质量,为社会培养更多高素质人才。

青岛黄海学院升格为本科院校,得到了社会各界的广泛认可。这是学院办学实力和办学水平的集中体现,也是学院办学质量和办学水平的集中体现。未来,学院将继续坚持“厚德博学,知行合一”的办学理念,不断提升办学质量,为社会培养更多高素质人才。

青岛黄海学院升格为本科院校,得到了社会各界的广泛认可。这是学院办学实力和办学水平的集中体现,也是学院办学质量和办学水平的集中体现。未来,学院将继续坚持“厚德博学,知行合一”的办学理念,不断提升办学质量,为社会培养更多高素质人才。