

# 帮孩子消除考试怯场心理

在考试中不少同学因为怯场而导致原本很容易做的题目却怎么也做不出来,并且当一道题做不出时,常常会产生这样的念头:后面的题可能更难!这次肯定要考砸了……继而导致了一连串的失误影响了考试成绩。作为家长,不妨从以下几个方面来帮助孩子克服考试怯场,同时应该告诉孩子:考试遇到不会做的题目很正常,每个同学都会遇到。

## 家长开头做好减压工作

首先,家长不要盲目地给孩子定过高的指标,达不到就如何如何。在临近考试时,尤其不要天天不离口地谈考试的事,因为你说得越多,考试时刺激孩子产生紧张情绪的信号就会越多。另一方面,不宜在孩子考试前和考试期间,为孩子做过多的物质准备和具体服务,这些做法会给孩子增加很多无形的压力。

此外,家长也应让孩子自己学会正确对待考试。告诉孩子考试遇见不熟悉的题目是正常现象,对每个同学都是可能的。如果一个孩子对这些压力能够正确认识,自我调控,变压力为动力,考场上不乱方寸,那么,不但不会影响成绩,还有可能考得比较好。

## 引导孩子考场缓解情绪

教孩子运用“转移注意”和“自我暗示”的方法。转移注意就是暂时让自己把注意力集中在考试以外的事物上,使紧张程度缓解。比如,当心里过于紧张时,认真听老师讲考试注意事项,观察老师的服饰、表情,想一小会儿最感兴趣的事情等等,都会使自己平静下来。自我暗示就是在内心提醒自己:我是很镇定的,呼吸多么平稳,头脑也很清楚……这种反复提醒也有助于缓解紧张情绪。

## 教孩子按部就班去答题

首先,要工工整整写上姓名及准考证号,一笔一划地写,有助于使自己平静下来。其次,看准题目,审清题意,按题目顺序往下答。爱紧张的孩子不要先把全部题目看一遍,那样容易造成因为看到一个不熟悉题目而增加紧张感。遇到不会答的题目,如果没有想通,暂时放下,不可占过多的时间,免得耽误了做其他题目的时间。第三,仔细检查,避免疏漏。大题、难题多花点时间。最后,要特别注意要把试卷正反面都查一查,不要有漏答的题目。

**金色童年** PPA美国职业摄影师协会认证  
国际著名摄影机构

泉城小明星  
姓名: 李怡萱

满月宝宝免费上门拍四张, 二环内免收上门费  
百天宝宝凭出生证明定套系免费四张入册  
咨询电话: 67886998

## 照片刊登启事

泉城小明星上报栏目, 展现孩子童真的笑颜, 表达父母的祝福与期望, 同时具有纪念意义。本栏目由金色童年独家推出, 具体刊登事宜请与金色童年策划部联系。

## 山东师范大学 国际交流学院

中文MBA硕士、PhD管理哲学博士学位班热招中

MBA学制一年, Ph.D学制三年, 分在职与全日制两种学习方式。全中文授课, 无任何语言要求, 与泰国博仁大学联合, 泰国教育部特批中文学位项目, 回国可获得中国教育部留学服务中心学历学位认证, 可报考公务员和加入事业单位, 可根据国家相关文件规定申请落户大城市(详见《北京市促进留学人员来京创业和工作暂行办法》), 创业办公司免税收与租金, 并可申请政府资金支持。

泰国博仁大学(DPU)是中国教育部涉外监管网上重点推荐(高等教育质量认证最佳奖)留学院校, 现有全日制学生21600人, 教职工1800人, 设有学士学位专业60个, 第二学士学位专业2个, 硕士学位学科19个, 博士学位学科6个。

详情咨询: 山东师范大学国际交流学院0531-82618967、82618960。

## 教育资讯

### 百变作文引领中小学作文培训市场

近几年, 济南的作文培训市场迅速崛起, 涌现出很多作文培训品牌, 百变作文从中脱颖而出, 成为其中的领先者。

百变作文由北京师范大学推出, 分小学、小升初、中考及高考四大课程体系, 百变作文的核心是发散思维能力训练、写作思维能力训练及口语表达训练, 百变作文不仅提高学生的写作能力, 而且能够大幅度提高学生的阅读能力、思维能力及语言表达能力。百变作文中考、高考及小升初作文母本能够让学生轻松应对考场作文。

为让更多家长和学生领略百变作文及阅读的神奇效果, 百变作文及百变阅读周末推出免费个性化培训课程, 中小學生均可预约参加。

## 加成留学

### 美国圣弗朗西斯大学

“专升本/硕”首选 咨询电话: 0531-86971796

美国“一年”MBA佳择

- 美国名校, 毗邻“物流中心”芝加哥!
- 获中国教育部认证!
- 多种“好”就业专业选择!

UNIVERSITY OF ST. FRANCIS  
Respect. Service. Integrity. Compassion.

### 本科/专升本/第二学位

- 可提供无语言双录取
- 美国“唯一”免学分评估和课程描述
- 最高可承认60个学分
- 无专业背景限制

### 专升硕/工商管理硕士MBA

- 获商学院项目鉴定委员会(ACBSP)认证
- 可接受GPA2.0或以上学生申请
- 无专业背景限制, 无工作经验要求
- 免GMAT, 可提供无语言双录取

## 金吉列留学移民

教外综资认字【2000】15号 京公境准字【2007】0012号

金吉列携手中国消费者协会联合发布《出国留学消费指导手册》

### 俄罗斯新西兰教育参赞高峰论坛

10月20日(星期六) 10:00  
地点: 济南市泺源大街229号金龙大厦29层

咨询热线: 0531-81851155

浦发银行 出国金融服务中心

**特邀嘉宾**

**刘疆教授**  
中国驻新西兰使馆前教育参赞  
Counsellor For Education Chinese Embassy in New Zealand  
讲座主题: “新”有所属, 低成本高回报的留学移民乐土--新西兰  
讲座时间: 10:00-10:50

**裴玉芳教授**  
中国驻俄罗斯使馆公使衔前教育参赞  
Counsellor For Education Chinese Embassy in Russia  
讲座主题: 留学俄罗斯的优势  
讲座时间: 10:00-10:50

美国	10:50-11:40	放飞留学美国梦的翅膀 带您体验真实的美国学习和生活	美国资深留学专家 邹老师
英国	10:50-11:40	2013英国申请最新院校信息解读	英国资深留学专家 刘老师
加拿大	14:00-15:00	加拿大除了留学还能带给我们什么	加拿大资深留学专家 李老师

席位有限, 预约入场 0531-81851155

做良心事业, 铸精彩人生 诚邀业内资深留学顾问加盟。简历投递邮箱 hr.jn@jil.cn  
专业办理美、英、澳、加、新、日、韩、俄、乌、马、西、意、白俄、爱、法、荷、挪、瑞、丹、芬、比、德等国留学  
专家团队: 美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰、法国、俄罗斯、日本、意大利、西班牙等十大使馆前教育参赞

济南分公司: 0531-8185 1155 网址: WWW.JJL.CN  
地址: 济南市泺源大街229号 金龙大厦29层 中文域名: 金吉列中国

咨询电话: 0531-86971796  
网站: <http://www.ijicheng.com/>  
地址: 泺源大街29号圣凯财富广场3楼314室