

本报“乡村送考”首站禹城一中传妙招 千余高三学生现场“减压”



学生围住心理咨询师问个不停。 本报记者 马志勇 摄

本报5月4日讯(记者 王明婧 陈兰兰) 4日,本报联合德州市心理咨询师协会推出的“乡村送考”公益讲座走进禹城一中。讲座上,心理咨询专家为千余名高三学生推荐了身体挂钩呼吸法,帮助他们缓解备考疲劳,提高学习效率。

“最后一个月很紧张,有时连简单题目都解不出来”,“学习不在状态,不知如何调解”,“考试时明明会的题却做不对”……4日,在禹城一中的讲座上,高三生纷纷将心中的困惑写在小纸条上,传到心理咨询师戚月燕手中,期待解答。

戚月燕说,她从事心理辅导十余

年,这些问题非常常见。高三生压力主要来源于学校,家长和本人,她建议高三生活在当下,重视过程而非结果,适度紧张和放松,不要积累情绪。对于调整情绪的方法,她建议考生尝试每天早晨醒来对着镜子微笑,每晚睡前抽出十分钟的时间放松,给自己积极的暗示。

“按照身体挂钩呼吸法,6个呼吸等于大脑休息20分钟。”心理咨询师赵敏凤在现场做调查时发现,九成以上的高三生在复习过程中出现走神现象,从而影响学习。赵敏凤说,走神是大脑疲劳后的自我保护,高三生应该主动让大脑休息。对此,赵敏凤提供了简单有效的身体挂钩呼吸法,身体紧

拧时思维会集中,配合深呼吸能有效让大脑得到缓解。

在现场,不少高三学子困惑于焦虑、不自信、主动性差,甚至对未来产生消极思想。对此,禹城一中校长吕正强以一句哈佛学院内悬挂的名言劝导大家:学习时的苦痛是暂时的,未学成的痛苦是终生的,请享受无法回避的痛苦。

“乡村送考”公益讲座是本报联合德州市心理咨询师协会推出的公益助考活动,为广大高三学子缓解心理压力,备战高考。其他高中如有需要,可拨打新闻热线2600000,本报将邀请专家上门为考生答疑解惑。

几分钟就被吸引了

不少家长反映,临近高考,孩子没日没夜的学习,真是担心孩子吃不消。“昨天接到通知,听说有德州的心理辅导老师要来讲座,根本就没放到心上,还害怕浪费时间,耽误学习。”高三的学生杨明杰说,不少学生怕耽误学习,每个学生来听讲座之前,还随身携带了笔记本和单词册,心理老师讲座的时候也可以学习。“可是听了几分钟就被吸引了,尤其是身体挂钩呼吸法,同学之间身体上互相减压,既增强了友谊,身心也得到了放松。”

来自禹城一中的窦老师告诉记者,考前一个月,学生们应学会适当的放松,有的学生好像每时每刻都在学习,听讲座、课间操的时候,也拿着单词本不放松,今天下午,从心理辅导老师那里学会适当的放松才能更好的投入学习。

好心态还得靠调节

“为什么成绩每次考试都没有进步?”“考前心情焦虑,根本没有自信面对高考。”针对学生的困惑,心理咨询师仔细给大家做了讲解。

“还有一个月就要高考了,有的学生根本静不下心来,个别学习稍微差的学生,更是自暴自弃,不再认真复习。”禹城一中高三的班主任贾老师说,心态好坏直接影响最后考试的成绩,作为班主任,她经常开导学生,但是心理辅导老师对孩子的帮助更大,讲座更系统。

已经通过艺术考试的刘金说,她现在最担心文化课成绩不过关,每次测验都会多次计算分数,成绩一下降就会特别害怕,感觉自己得了强迫症。“今天听到心理辅导老师教的深呼吸、吸气放松法,感觉特别适合自己,在接下来的时间每天都会尝试着去做。”

本报记者 王明婧 陈兰兰