



帮助中考生减轻压力的 五把金钥匙

对青少年来说,父母是最重要的影响力。这里给父母们提出五点建议,相信对纾解孩子的心理压力是会有帮助的。

适当的压力可以激励孩子努力向上,没有压力会使人疲惫、懒散,但压力太大会使孩

子身心无法承受而出现心理问题。有研究表明,在中小学生中普遍存在厌学、考试焦虑和作弊以及青春期烦恼的问题,有不少学生还有性格狭隘、孤僻、懒惰和任性。做父母、师长的有责任帮助孩子克服压力。

认真倾听孩子的心声

要想帮助孩子克服压力先要了解孩子心理上有什么压力、压力是从哪里来的。所以,必须听听孩子的倾诉,要抽出时间和孩子面对面地交谈,专心地看着孩子,认真地

听他说话。只有父母肯把心交给孩子,孩子才肯把心交给父母。这样,你才能了解孩子心理压力的真实情况,才能够针对问题帮助他们。

帮助孩子面对恐惧

有时候孩子会因为自己和别人不一样,比如不跟别人一起逃学、不跟着别人作弊、抽烟、抄作业等,就因此而受到嘲笑,甚至会受到孤立,感到恐惧、不知所措。这时,父母应当

教导孩子要坚持原则,不对的事一定不能做,让孩子知道,能够做到不随波逐流是很不容易的,这正是一个人成熟勇敢的表现,也是有主见、有头脑的表现。

和孩子一起分享自己的经验

父母小时候一定也曾经遇到过和孩子类似的情况,当时是怎样对待的或现在遇到了什么难题又是怎样处理的,这些都可以用孩子通俗易懂的语言和孩子分享。当孩子知道了父母原来也常常会面对压力和

烦恼的时候,他们对父母所说的话就比较容易听进去了。父母告诉子女自己是怎样应付压力的,那实际上是为孩子树立了一个很好的榜样,也就增强了孩子克服压力的勇气和信心了。

培养孩子的自尊

培养孩子的自尊可以加强他们抗拒各种不良诱惑的能力,比如让孩子发表一些建议,把一些适合孩子年龄的事情交给他自己去

做,并且重视孩子的想法和言行。这是培养孩子自尊的好方法。孩子有较强的自尊就会有勇气、胆量和辨别力,不会同流合污。

关心孩子的成长

鼓励孩子培养广泛的兴趣爱好、多参加一些学校组织的课外活动,这对纾解孩子的心理压力是大有裨益的。最好不要强迫孩子去学这个、学那个,应该多听听孩子自己的意愿。父母要付出爱心,多关心孩子

的成长关心孩子交的朋友,多关心孩子的所想所做。在大多数情况下,只要你能够及早发现并且加以恰当的引导,孩子就不会产生沉重的心理压力,轻松地度过少年时光。
(张东)



重课本理考点 掌握知识体系

在冲刺复习时,首先要静下心来,针对这门学科成绩落后,要加强基础知识薄弱部分的梳理,“重课本、理考点”,查漏补缺,将易混淆的概念、规律加强对比、区分,配以适当的练习进行巩固。对《中考说明》中所列考点重视理解分析,要逐点扫描,逐个过关,扫除复习中的一些盲点,忌呆板机械记忆。其次要关注热点。考生要分析每年中考命题的必考点,这些必考点也就是中考命题的热点,要注意解决拉分点。对于相当比例的中等生,要想通过冲刺复习有长足的进步,仅仅做好基础题是不够的,还要适当的关注一些拉分点。对于中考中的拉分点一般不是很集中,比如化学的拉分题主要集中在选择题的最后一、二题和实验探究题上,而数学的拉分点在几何与圆或者函数结合的综合题,建议适当选择一些拉分题进行针对性复习,做到有备无患。
(刘莉)



成绩下滑受干扰 如何调整心态

问:这次期中考试成绩下滑,想要静下心来学习,却一直被外界的事物干扰,心态要怎么调整?

答:考后静不下心学习,这说明你当前比较焦虑,学业压力比较大。期中考前,可能你对自己有一个比较高的期望值。然而,成绩可能与你的预期差距比较大。这可能引发你的一些自我评价。比如,如果你认为是因为努力不够,接下来你可能会更加努力。如果你认为是你的能力不足,你可能会丧失信心。能力不是天生的,而是在后天的学习实践中不断提高的。

对你来说,我觉得一方面要给自己树立合理可行的期望值,另一方面要冷静客观分析自己的优势和劣势,树立信心。你可以每天给自己设定3个小目标,目标不要大,但要能实现,然后努力完成。如果每天的3个小目标都实现了,你就有一种对自己的控制感,从而可以提高你的自信和对学习的信心。当你的期望值比较合理,对自己比较有信心,每天又能够实现一些小目标时,你的焦虑值就会下降,学业压力就会得到缓解,可能就能静下心来学习。