



# 高考倒计时

## 考生和家长如何调节心理状态?



2024年高考已经进入最后倒计时,正在全力备考的高三考生,难免会有迷茫与压力。考生应如何调整心理状态,应对考前各种紧张情绪?家长又该如何做好陪伴,帮助孩子们树立信心?

### 考生容易产生哪些不良心态?

- 1.过分在乎名次升降的敏感心理:**考生要学会在适当竞争的基础上看到自身的点滴进步,构建独立稳定的心理状态。
- 2.过度疲劳引起的烦躁心理:**疲劳学习会出现焦虑、心慌气短等效果,考生需要掌握科学的方法,比如文理科相互交叉学习。
- 3.过分追求完美的苛刻心理:**有的考生对自身要求过高,也会影响备考效率,应

适当调整心理期望值,同时协调好人际关系,为自己的不良情绪找一个宣泄途径。

- 4.认为“我不行”的自卑心态:**对于自卑的考生,要不断激励,帮助学生正确认识考试。
- 5.觉得“都会了”的自负心态:**考生要客观评价自己,健全正确的心理机制。

### ■ 减压小技巧

- 1.自我暗示减压法:**在焦虑、紧张和烦躁时,不妨自我鼓励一下,对自己说:“该复习的我都认真复习了,还怕什么呢?”“和别的同学相比,我花的功夫一点也不少,既然如此,我又何必紧张呢?”
- 2.焦点转移减压法:**有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。处于压力过大的状态时,转移自己的注意力,做一些

愉快的事情有助于心理压力的缓解。

**3.肌肉放松减压法:**找一个安静的环境,以轻松的姿态坐好,从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉,然后感受肌肉从紧张到放松的感觉。这个方法要持之以恒,每天1-2次,每次10-20分钟。

**4.过渡性减压法:**考前一周慢慢减少学习强度,采取过渡调节方法来缓解压力。

### 考生如何管理好情绪、时间和人际关系?

**第一,考生要做好基本的情绪调节和压力调节。**用合理宣泄、运动和听音乐等方式调节情绪,让自己在压力中发挥潜力。

**第二,考生的时间很紧张,做好规划,让每一天都变得井井有条,成为自律的自己。**

**第三,调节生物节律。**考生要在精力充沛的时间进行最重要的学习,并选择符合自己长远目标的事情坚持努力。

**第四,建立自己的社会支持系统。**考生遇到难题可以和同学讨论,有困扰可以向老师求教,有压力可以和父母诉说。

### 家长要做情绪稳定的陪考者

**1.时刻保持头脑清晰:**父母觉察到自己有情绪时,可观察自己的呼吸并让这种专注力保持一段时间。观察呼吸可以帮助头脑

保持清醒,不被瞬间产生的大量情绪感受所影响,避免某些行为演变成冲突。

**2.避免固有片面思维:**父母要避免总是想着“他心思不在学习上”“成绩下降就是因为他不努力”……可以试着改变对孩子的负面评价,看到他的优势与潜能。

如果只是一次发挥不好的科目,那应该相信孩子之后可以考出真正水平。如果是经常发挥不好的科目,父母可以和孩子一起分析成绩浮动的原因,找到问题症结。

**3.接纳孩子的情绪:**考试成绩的波动会导致孩子有些情绪,父母要认识到这些都是正常反应,要多倾听、少说教,多给孩子鼓励和积极反馈;适时调节自己的情绪,用积极乐观的心态鼓励、支持孩子,让孩子感受到家人的陪伴,满怀信心,轻松迎考。

**4.给考生适合的陪伴:**临近高考,大部分孩子和父母都会处于紧张和压力的氛围中。父母希望孩子学习有方法,取得好成绩,孩子也希望自己的付出能获得满意的回报。

然而,虽然双方目标一致,却因处境、方法与思考角度不同,在沟通中往往会引起误会、抱怨与不满情绪,从而适得其反。

孩子全力以赴冲刺高考的这段时间,父母若想给孩子陪伴,建议在学习中尝试后退,把选择权给予孩子;在生活中尝试并行,把尊重给予孩子;在交流中尝试前进,把希望给予孩子。

(来源:阳光高考信息平台,有删改)

## 高中校园开放日现场直击

根据中招日程,沪上高中学校于5月25-26日、6月1-2日开展校园开放日。一起来围观部分高中的开放日。

### 复旦附中

在复旦附中校园开放日,同学们经历了“附中微课”“名师讲坛”“艺体活动”“科技实验”“我们的天空”等一系列精彩讲座与活动,了解附中理念与文化,沉浸式体验附中校园生活。

“附中微课”主要是高中课程展示或先修体验,“名师讲坛”是一些人文和其他

学科领域结合的讲座。

### 交大附中

交大附中开放日的暖场视频《不负时代》点燃了现场的气氛,紧接着的交中宣传片《交中青春预告片——有你更精彩》展现了交大附中的青春活力和学术追求。校园外场活动区域,各种高科技展品给同学们充分的互动机会,ROS小车AI巡线、六旋翼无人机、飞行模拟互动、天文望远镜,还有激光射击,让同学们感受到科技带来的无限乐趣。

### 南洋模范中学

南模的开放日,有学生乐团演出。老师为每一位学生都发放了一张南模地图,接下来的时间可以自行探秘校园。同学们循着地图的导引探索学校的各种社团,也有同学体验了园艺社的多肉种植。打卡点设计得很用心,有音乐厅、体育馆、书屋、校史馆,等等。

### 格致中学

格致中学校园开放日特别安排了两场专家和校长讲座,之后还邀请同学和家长

参加草坪音乐会,参观学校办学成果展和特色展馆等。离开校园时,同学们还在校门口盖了“格致印象”的特色章。

### 金山中学

金山中学校园开放日上,校长介绍了学校历史和学子们的学习生活情况。“金中好声音”社团带来歌曲串烧,“舞动金中”社团演绎了精彩的舞蹈。随后,学长学姐志愿者带领同学们参观了科技馆等校园设施,在百米长廊上与日漫、机器人、韩娱等社团互动,还有布丁蛋糕和小食分享。