

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注达州晚报客户端——云达州APP。



安卓系统



苹果系统



既要张弛有度 又不能太过放松

记者专访资深教师为考生“解压”

备考期间出现焦虑、恐惧、担忧等影响学习的心理问题怎么办?又如何正确面对高考?近日,本报采访了多名考生及家长了解他们的备考情况,本报从即日起还携手达州市各心理咨询团队助力高考、中考。



在家备考作息规律

高考进入了倒计时,不少考生都回家调整状态,达州市高级中学的高世琳也不例外。由于家住达城北外高家坝,赶考途中多处易发生交通拥堵,高华毅担心女儿高世琳考试迟到,便提前预约了“一对一”送考服务。

“我也很紧张,担心她发挥不好,但是又不敢表现出来,怕给她压力。”高华毅说,为了帮助女儿调整最好的备考状态,妻子请了一个月假在家当女儿的“营养师”,一日三餐既考虑营养性,又考虑口味和新鲜度,且以清淡为主。“前段时间在学校复习的时候,我老婆天天给女儿送饭,还反复叮嘱她,不能在外面乱吃。”孩子考试,高华毅夫妇也仿佛是在备战,每日作息时间表严格,三餐有规律,确保女儿在身心健康的状态下发挥出最好的水平。

“考前一定不能给孩子施加压力。我经常告诉她,结果不重要,只管踏实认真复习,哪怕考差了,我们也不会怪她。”谈及对孩子的心理疏导,高华毅说,父母不要将自己的意愿强加给孩子,对考试无半点好处。

在校备考张弛有度

距离高考越来越近,高三学子都陷入了紧张的复习氛围中。那么,究竟该如何应对高考?记者采访了达州市高级中学高三18班班主任黄晓辉。

“考前不少学生会出现心理压力、自信心不足、学习节奏过快等现象,这都是不健康的一种临考状态。”教过多届高三学生的黄晓辉认为,备考需要张弛有度,要吃饱、喝好、睡好。越是临近高考的日子,个别学生越是争分夺秒做各种模拟试卷,反而忽略了梳理与归纳基础知识,遇到解不出的难题会情绪急躁,产生不自信的心理。

“这时候攻克难题没有太大意义,我告诉同学们,考前一定要再次巩固基础知识。学生不要怀疑自己的能力,要暗示自己‘我一定行!’。失去自信就会失去动力,这是考前大忌。”黄晓辉告诉记者。

俗话说,临阵磨枪,不亮也光。考前是否可以“抱佛脚”呢?“当然可以。最后几天,同学们不仅要夯实基础,还可以对自己的薄弱点、不擅长的考点进行复习,不要轻言放弃,在复习计划内尽量多学多记多看。”黄晓辉说,自己所带的班集体正在以这种模式复习。

备考要张弛有度,但也不能太过放松。“考前不能过于紧张,部分学生不断刷题的做法太过激进,要把高考当成日常考试,以平常心对待;但是又不能过于放松,给自己放长假,在规划时间内不紧不慢的复习态度是比较可取的,保持做题的‘手感’,不纠结于难题,不漏掉基础知识。”黄晓辉说,最好的迎考状态就是“张弛有度”。

心理咨询师助力高考

为了让所有高三学子轻装上阵、愉快迎考,取得理想成绩,本报携手达州市各心理咨询团队,从即日起至6月30日,全天候为高考学子及家长提供心理咨询。

达州市心理咨询师协会

热线电话:2553525(每次不超过20分钟,周一至周五下午2:00-4:30,周六时间:上午9:00-11:00,下午2:00-4:30)

QQ群号:1039693858(入群后找值班老师开小窗口进行咨询)

服务地点:达州市妇女儿童心理健康服务站(通川区第一小学)

大竹县社会工作服务中心

热线电话:6393238

杨老师:13547234921(微信)

唐老师:13438553006

方老师:15196893057

罗老师:13541803625

邱老师:13438571518

方老师:13558523169

开江县博爱社会工作服务中心

朱老师:zmm646688(微信)

伍老师:w08124991(微信)

祝老师:mz700520(微信)

刘老师:13882884608

大竹县万家和社工中心

热线电话:6224886

王老师:13398340003(微信)

王老师:15908282353

黄老师:15982982090

于老师:18982809189

李老师:13982883223

大竹县家长学校

曾老师:15881833056(微信)

杨老师:18398318530

达州市万家和社会工作服务中心

蒋老师:13730797718

□达州日报社全媒体记者 罗未 赵曼琦

国家级重点中职校 省属国家公办学校
四川省电子商务学校
(四川省粮食经济学校)

2021年招生专业:电子商务、汽修、机电、数控、计算机、电子技术、会计事务、市场营销、艺术设计与制作。

学费全免,欢迎来校参观考察!
咨询电话:0818-2652911 网址:www.secs.cn
地址:达州市南城三里坪街85号(环形天桥沿农贸市场上行200米)

国家重点职业中学 市属公办 学费全免
达州市职业高级中学火热招生中

招生专业:幼儿保育、工艺美术(室内设计方向)、动漫与游戏制作、服装设计与工艺、会计事务、航空服务、城市轨道交通运营服务、物联网技术应用、网络信息安全、计算机应用、电子信息技术

咨询电话:0818-2340987

网址:www.dzzg.net

地址:通川区西圣寺巷86号

(原达二中)

