

## 人生路漫漫 高考非终点

编者按:

还有10多天就是每年一度的高考,在这段时间里,家长和高三考生的心理也许都会发生一些变化,期盼、焦虑、兴奋、烦躁等等。近日,记者采访了国家二级心理咨询师、达州中学的白东老师。在高考前,她从不同角度剖析了高考生和家长的心态以及应该如何应对,从本期起,达州教育周刊将陆续推出。



资料图片

## 家长焦虑 反而关心则乱

高考前,最为焦虑的可能不是考生而是家有考生的家长。手忙脚乱在此时表达关心,却不知把焦虑的情绪带进去,反而关心则乱。首先,是生活上的关心。家长这时不能关心过度,不用小心翼翼,特别是一些陪读或者陪考的家长不用刻意地相处。过度关注反而会让考生认为如果考不好就对不起父母,导致压力过大。其次,家长最大的问题就是焦虑,随时问孩子的成绩,“小考成绩出来了吗?周考测试怎么样?”家长不要问,特别是倘若孩子周考成绩不理想,家长好心鼓励道,“没事,妈妈相信你肯定能考好,高考肯定可以比这个分数多100分。”效果很可能适得其反。所以,如果不懂怎么沟通就不要说,问候对有的孩子来讲是动力,有的则是压力。

白东说,家长沟通时要掌握语言技巧,避免使用“不要”这个词,越强调“不要紧张不要怕”考生越紧张。应当多使用正面的词,比如:放轻松,会顺利的。高考有4堂考试,如果考生前面两堂发挥不好,心情低落,家长也不要再去安慰或者鼓励他一定可以考好。如果家长这样做,考生只会认为家长否定了他的情绪,所以家长安静地陪伴会让他恢复调整得更快。

## 学生重视 自己求助老师

对于高三考生很可能出现心理问题,达州中学经常对各个班做团体辅导减压,或者“一对一”咨询。白东告诉记者,最近来咨询的高三学生特别多,咨询室的两个老师,中午和晚上都要对其

辅导,有时候回到家还要在电话上辅导。白东很欣慰出现这种现象,她说,“学生们越来越重视心理问题,知道靠自身力量没办法解决处理,必须求助于老师。”她建议,如果所在学校没有心理咨询室,同学们也可以向科任老师或者班主任求助。据白东介绍,最近达州中学心理辅导中心功能室里的宣泄室特别受高三考生的青睐。宣泄室为软包装,四周无窗,里面有假人偶供人拳打脚踢,如果还不爽,可以抡起棒子打,不过棒子也是软的。考生们在里面打得大汗淋漓,情绪可以得到很好的宣泄。

## 高考非终点 引导规划未来

“高考不是人生唯一的考试,可以多思考我在大学里面怎么过,如果考研,我在研究生期间怎么过,或者不考研,进入社会的我是什么样子的?”白东说,高三考生可以多思考一下未来,因为人生有很多段,高考只是其中的一段。一直积极上进努力,人生同样很精彩。

所以,如果有同学真的觉得自己的压力超级大,那么,他们所需要想的问题,不是我一定要,我必须考到什么样子,而是,我即便是真的考差了又能怎样?之前有个高三考生来找白东,他特别担心自己努力了没有回报,对不起自己,对不起爸爸妈妈,对不起老师的希望,压力非常大。白东问他,“如果真的考差了怎么办呢?”他的回答倒是让人意外,他认真地思考了一下说,“还是要上大学。”是的,即便是真的考差了,大部分同学还是会选择上大学,或者选择复读来年再战,这都是可以做的选择,人生不会就此走到终点。

(本报记者 张黎丽)

## 校园简讯

市职高  
与成都中和职高开展“同堂异构”教学

本报讯 为进一步提升学校教师的教学水平,推进数学教改工作试点,日前,达州市职业高级中学邀请到成都中和职业高中的数学教研组3位优秀数学教师到学校,进行两校间题为“同堂异构”的数学教学研讨活动。两校开展交流探讨,取长补短,促进学校在数学教学方法和质量上的共同提高,同学们收获满满。

(杨江川 徐志宏 本报记者 张黎丽)

达川中学联盟  
美术教研活动新颖别致

本报讯 5月15日,来自达川中学联盟各校的美术教师齐聚达川区石板初级中学,开展美术教学展评研训活动。美术老师各有特色,展示教学内容,同学们纷纷争相展示自己的作品,课堂氛围活跃。联盟学校美术老师逐一交流发言,充分肯定展示课的闪光点。

(焦兵 本报记者 张黎丽)

罗江八一希望学校  
交流语数教学心得

本报讯 5月14日,通川区罗江八一希望学校全体语数教师分段举行了专题教研活动。语数老师分别就“如何让学生喜欢语文”,“小学生计算能力的培养”,“作文起步教学”等进行交流。通过本次专题教研活动,提高了学校一线教师的教学水平,提升了课堂教学效率。

(王力先 本报记者 张黎丽)

蒲家中心校  
开展别开生面的法制课

本报讯 近日,通川区蒲家派出所的副所长、法制副校长邓长清到辖区的蒲家镇中心校为全校学生上法制课,进行法律知识宣传教育活动。根据学生的年龄和心理特征,邓长清总结分析了青少年特别是在校小学生违法犯罪的特点、原因及当前学生中常见的不良现象。并采取以案讲法、以案学法等方式,向学生传授了防抢、防骗、防拐、防暴等方面的常识,讲解了交通安全、消防、防灾、防溺水等知识,并指导同学们如何通过有效途径进行自我保护。

(肖雪松 本报记者 程序)



校园哈哈镜

达州教育

周刊

11

2018年5月21日

星期一

15308247766

主 编:张 燕

编 辑:张黎丽

达州市教育局协办

## 作文天地

## 捉小鸡

宣汉县育才小学五年级(3)班 代孟琦

一天,我们回到乡下老家,正巧老家的母鸡孵出了几只小黑鸡。

这几只小鸡可爱极了,它们的模样都差不多,眼睛小小的,就像两颗小绿豆,尖尖的小嘴上有两个圆孔,是它的鼻孔,腿短短的,爪子细细的。小鸡全身的绒毛都是黑灰色的,小小的翅膀不时“扑棱”几下,好像自己早就学会飞行了。

看到它们可爱的样子,我忍不住想捉住它们。别看它们丁点大,可机灵了!我一靠近它们,它们就纷纷逃开了。再加上母鸡的保护,我还真拿它们没办法。

后来,我想出了一个好办法。先把母鸡赶到一边去,再把剩下的小鸡逼到角落里。哈哈!这下,它们卡在那里跑不动了。正当我沾沾自喜地想要捉住一只来玩耍的时候,突然母鸡扇动着翅膀扑了过来!用它尖利的嘴狠狠地啄我的手,我“哎哟”一声,急忙丢开了小鸡。妈妈见状,跑了过来,看见我那狼狽样,“扑哧”一笑,说“小坏蛋,看你淘气,这下吃苦头了吧!手都出血了。”

哎,这可真是“偷鸡不成蚀把米”啦!

·指导教师 谭世碧·