

“温书臣”心理热线 家长情绪加油站

高考考前温馨小贴士

本报记者 李 涛 韩 晓

日前,市名师温书臣心理健康教育工作室在《焦作晚报教育之声》开专栏后,众多家长纷纷来电咨询有关孩子的各类问题。有高三家长向记者咨询,考前两三天,该做好那些准备工作。

针对这位家长所反映的问题,记者联系了市名师温书臣心理健康教育工作室的温书臣。温书臣说考前两三天,很多考生及家长都有心理压力,属于正常的心理应激反应,考生做好下面的准备工作,有助于保持良好心态,轻松应考:

首先要作好生活准备,调整作息,做到忙而不乱。在最后冲刺阶段,不

要轻易改变自己的作息时间表。对于“夜猫子型”的学生而言,晚上学习时间应适度缩短一点,要避免长时间熬夜以及打疲劳战,以保证白天大脑清醒。注意饮食健康,保持日常饮食习惯和营养均衡,避免食用辛辣刺激性食物,保护肠胃。

其次要作好环境准备,熟悉考场,做到心中有数。提前去考场,熟悉路线、考场布置和周边环境,了解考场的管理规定;准备考试物品,提前准备好考试所需的证件、文具和其他物品,避免考试当天匆忙找东西;模拟考试情境,考前按照考试时间和流程进行自我测试,熟悉考试节奏。

考试当天提前半小时到达考场,稳定情绪。

第三要作好学习准备,回归基础,做到提升效能。高考题目有易中难,临近高考最后几天,我们一定要给自己准确定位,找准自己的位置,不要盲目地去做难题,容易造成挫败感,我们要回归教材和基础,多看错题集,保持做题感,通过成就感提升自己的信心。

要允许焦虑的适度存在,认识到焦虑的合理性,而不是把焦虑看作一种威胁,与焦虑感斗争,尤其是不要压抑焦虑的反应。因为适度焦虑,会有利于集中注意力,提高效率;过度焦虑,会让自己难以静下心来学习,影响

考试的正常发挥。与家人、朋友或老师分享自己的情绪和感受,得到他们的支持和鼓励;掌握放松技巧,练习深呼吸、冥想或其他放松技巧,缓解紧张情绪。

“最后这几天,要允许焦虑的适度存在,而不是把焦虑看作一种威胁,与焦虑感斗争,尤其是不要压抑焦虑的反应。因为适度焦虑,会有利于集中注意力,提高效率;过度焦虑才会影响考试的正常发挥。不妨与家人、朋友或老师分享自己的情绪和感受,掌握放松技巧,练习深呼吸、冥想或其他放松技巧,缓解紧张情绪。”温书臣说。

家长朋友们,有关您的困扰可以倾诉至邮箱:1041659415@qq.com,273507017@qq.com

或者拨打热线电话:18639121956(微信同号)

高考,姐姐的“追梦之旅”

●樊思远 jy2401074 解东一小二(4)班

在这个充满希望的6月,我们家迎来了一件大事——姐姐即将踏上高考的征程!作为她的弟弟,我有幸成为她的“小跟班”,见证了她一路的拼搏与努力,今天就让我来给大家讲讲她的故事吧!

我的姐姐叫甜梦,她是我的榜样。每次看到她认真地坐在书桌前,眼睛里闪烁着对知识的渴望,我就知道,她一定在为梦想努力拼搏。她总是那么温柔,又那么坚强,不管遇到什么困难,都从不退缩。就像上次数学考试失利,她没

有哭,也没有抱怨,而是默默地拿起错题本,一点点分析,一点点攻克。那一刻,我仿佛看到了一个战士,正在和困难战斗呢!

姐姐不仅是我学习的榜样,还是我们家的“开心果”,她总是用幽默的方式鼓励我:“弟弟,学习就像爬山,虽然辛苦,但山顶的风景很美哦!”她的乐观和努力,就像一束光,照亮了我前行的道路。

高考在即,我想对姐姐说:“高考只是你人生的一个小舞台,无论成绩如何,你都是我们家的超级大

英雄!在我们心里,你早就赢了,因为你已经付出了那么多努力,已经证明了自己的勇敢和坚持。高考只是你人生旅程中的一个小站,未来还有好多精彩等着你去发现呢!所以,加油吧,我的超级英雄姐姐!带着你的勇气和梦想,一路向前冲。无论高考的路有多难,你都不会孤单,因为我们都是你坚强的后盾,都在为你加油,为你骄傲。相信自己,你一定可以的!”

高考加油,姐姐,你是最棒的!



樊思远(左)和姐姐的合影。



姐姐,加油

●乔子齐 lyh2505365 龙源湖学校二(7)班

姐姐,你马上就要高考了。高考虽然很重要,但你一定要像小时候期末考试一样认真细心地读题审题,字写端正,如果哪一道题不会了,你就隔过,等全部写

完了再来写这道题。

姐姐,祝你高考成绩优异,考上理想的大学,不管结果如何,我们都爱你呦,你永远都是我的榜样,是我们全家人的骄傲,加油!

左图 乔子齐(左)和姐姐的合影。



●史浩正 sh2407040
高新区实验小学二(八)班

旗开得胜

星光照亮高考路

●刘雨岩 hy2406153 环南一小二(10)班

6月,风裹挟着蝉鸣撞进教室,凤凰花在走廊尽头炸开第一朵红云。高考如约而至,我要给舅舅家的一凡姐姐加油,祝她高考顺利。

深夜和姐姐视频时,看着她镜片上映着密密麻麻的公式,保温杯沿的水汽晕开了台灯的光。那些被翻得卷边的教材,每一道折痕都藏着破晓前与星辰的对话。舅舅悄悄

说,你总把模拟考的错题贴在床头,像战士擦拭铠甲般反复订正。

此刻月光正漫过你堆满习题的窗台,而我们的牵挂已化作保温杯里始终温热的茶水,化作笔记本里新夹的薄荷叶,化作你笔袋中悄悄更换的笔芯。这些细碎的温暖,会在你展开试卷时化作无形的羽翼。

姐姐,你伏案时绷直的背影,

早在我心里种下了永不言弃的种子。考场上请带着这份从容书写,人生最珍贵的答案,从来都不是印刷在成绩单上的数字,而是你眼底不曾熄灭的星光,是无数个深夜与晨光交替时,那分始终如一的坚持与热爱。

加油,一凡姐姐,祝你高考顺利,星光将为你照亮前行的路!



刘雨岩(右)和姐姐的合影。

(本版照片均由小记者本人提供)