

送考充满温情,备考放松心情,赶考政策阳光……心理专家建议考生

高考前 请每天为自己点个赞



本报记者 陆梓华 马丹 王蔚

2024年全国高考本周五开考,最新统计的报名人数是1342万人,比去年增加51万人。虽然上海实行的是“独立命题、单独考试”模式,但这几年几乎年年传说的“史上最难”,弄得相当一部分考生和家长心神不宁。

早就打破了“一考定终身”,早就构建起“立交桥”的升大学模式,这样的变化至少在政策导向和路径设计上,已经让高考“松弛”了许多。从这几天各校的备考情况来看,紧张冲刺的忐忑少了,温馨迎考的氛围浓了,阳光高考成为主旋律。

温馨迎考 做童年游戏减压

今年,黄浦区组织全区多所幼儿园和各所高中结对,请幼儿园小朋友们给高三的哥哥姐姐们送上祝福。荷花池幼儿园园长宋青介绍,上周,在和大同中学的老师沟通时,大家想到,儿童节恰逢周末,就让弟弟妹妹们把童年游戏带进高中校园,让孩子们回到童年,重温简单的快乐。

幼儿园老师们带来了小孩子们叠的彩色纸飞机和平日里玩的泡泡机,为大孩子们注入高飞的勇气。每一个游戏里,也都藏着美好的祝福。“小鱼游来了”游戏中,大家围成一圈,有人负责抛起“渔网”,有人扮演小鱼,“小鱼抓得越多,分数就越高哟!”随着体育老师的指挥,“小鱼”们钻进钻出,好不忙碌。“玩不过他们,玩不过他们!”哥哥姐姐们一边自嘲,一边猫着腰,瞅着空档钻。高中生踢惯了平常的小足球,没想到,弟弟妹妹带来了一人多高的“XXXXL号”充气足球。人虽小,但孩子们的脚劲一点也不软,接球后一个个努力把球踢还给哥哥姐姐。因为老师告诉他们,今天的任务是要“传好运”。所有的游戏都没有输赢,游戏时间结束,孩子们排成两排迎接哥哥姐姐们,给每个人贴上奖励贴纸。因为他们的世界里,只要参与,就能收获勋章。

“很新奇!高三读了那么多书,感觉心里面都已经填满了,好久没有这样玩游戏了!”高三(8)班男生劳伟鸣对那个可以尽兴放风筝的童年满是怀念。“在这样一个压力很大的时刻,用一节体育课的时间放松一下,找回童年的快乐,感觉很好!”他告诉记者,幸运的是,虽然已经“超龄”,爸爸妈妈还是会每年送给他“六一”儿童节礼物。被当成孩子的感觉,很是幸福。



■ 高考前,大同中学高三学生与荷花池幼儿园的小朋友们玩游戏 本版摄影 记者 陶磊

几个女生一人手里拿着一架飞机,开心地说:“虽然已经成年了,但儿童节肯定要过的!”“做回自己!”同学们凑在一起给自己鼓劲,换来弟弟妹妹们清亮的童音——“加油,加油!哥哥姐姐顶呱呱!”

“家长们也不妨想一想,在孩子小的时候,您对孩子的印象是什么呢?我们是否渐渐会忘记,自家的孩子也曾那么小……”看到满场欢腾的身影,大同中学心理老师刘思彤想对家长说,随着年龄的增长,孩子身上的压力似乎也越来越大。高考前夕,不妨向幼儿园的老师和小孩子们学一招,适当地为孩子营造轻松的氛围,每天为自己点个赞,让他们保持良好的心态。家长也可以结合孩子的日常习惯,个性化地帮助孩子合理宣泄自己的不良情绪。运动、写日记、绘画、涂色、找值得信赖的人倾诉……这些方法都可以帮助考生缓解压力,释放内心的负能量。在高考冲刺的最后阶段,学生可能会遇到各种困难和挑战,感受到各种各样复杂的情绪。这时候,他们需要家长的安慰和鼓励,就像在孩子小时候,父母曾经那么耐心而宽容地陪伴他们一点点长大一样。

大同中学学生处主任陆丽萍告诉记者,儿童节带来的温馨美好还将继续。一个“圆梦邮箱”这两天出现在高三年级的走廊里,收集大家的心愿。“我想当一次主持人”“我想在大同广场唱歌”“我想和校长合影”……在即将告别校园之际,高三学子们遇见了一场“魔法”降临,圆了一个个未竟的梦。

从容备考 家长不必做“监工”

“焦虑常让人们感到难受。但我们首先要纠正一个认识:消极情绪并不一定是‘坏’的。每一种情绪都有它特定的心理功能。焦虑让人不安的同时,也能够让人进入更加兴奋的状态,以帮助我们更好地应对挑战。”静安区家庭教育指导中心主任陈小文说,考前的适度焦虑,有利于考生更加抓紧时间,投入到最后的学习备考中。同时,也会让考生更重视这场挑战,并更认真答题。

陈小文说,与其与焦虑对抗,不如用一种更开放、包容的态度来看待它,接受自己就是处于一种“焦虑状态”,反而更有助于焦虑的缓解。“其实,临考前紧张焦虑是非常正常的一种心理状态。过度‘压制’这种状态反而会让焦虑蔓延、膨胀。比如,有些考生会因为焦虑出现手心冒汗、腿抖等身体反应,从而意识到自己出现

了焦虑,但此时,他又因为担心焦虑情绪会影响考试,从而变得更焦虑,也出现了大脑一片空白等更严重的身体反应。”

此时,一方面,考生不妨多给自己一些心理暗示,既告诉自己“焦虑”“害怕”等情绪是正常的,遇到难题会紧张的“并非一个人”;另一方面,考生也可以通过呼吸调节来舒缓情绪。比如,在脑中画一个正方形,边画边进行深呼吸,画第一条边时吸气心中默念“1-2-3-4”,画第二条边时屏住呼吸心中默念“1-2-3-4”,画第三条边时呼气心中默念“1-2-3-4”,画最后一条边时再次屏住呼吸心中默念“1-2-3-4”。通过这种身体训练可以达到情绪和身体放松的目的。

陈小文建议,高考学生家长尤其是中间层的家长,千万不要天天对着孩子说“你一定要进哪个大学”“一定要进哪个专业”。“与其和孩子纠缠,不如跟自己较劲,好好研究一下红头文件,比如招生专业目录、录取分数线等。家长不要把自己当成高三‘监工’,而是要做孩子的‘参谋长’‘导航仪’‘情报处处长’,负责搜集和分析信息,在孩子需要的时候将自己消化好的内容和孩子交流。”

近日,长宁区举行了考前心理辅导活动,助力考生“轻装上阵”。上海市精神卫生中心副主任医师钟娜在“积极心态助力学生关键时刻”专题讲座中也提到:“学业也好,职业也好,其实只是人生的一部分。我们在培养孩子的时候,也不要忘记初心。我们都希望孩子能有自己的追求,希望孩子身体、心理健康,然后能够适应社会的发展。”

心理专家说,考前几天可以通过一些小秘籍来“防失眠,防干扰,防慌乱”。比如,睡前听轻音乐,不要暴饮暴食,用温水泡脚或洗热水澡等防失眠;关闭手机,移走电脑,减少干扰;提前制订考前复习计划,这个计划要根据自己实际能力来查漏补缺,而不再是高难度挑战,按部就班完成能让自己保持一定的节奏并且不再手忙脚乱。

阳光备考 莫被假信息误导

持续开展“清理涉考虚假公众账号”“点亮涉考官方机构网络标识”“净化考点周边环境”等多个专项行动,积极营造良好考试环境。这是教育部日前在“2024高考护航行动”通知中提出的要求。

近年来,部分自媒体账号歪曲解读高考相关政策,肆意散布“涉考”谣

言信息,严重扰乱网络传播秩序。尤其在高考临近关头,一些不法分子也动起了“歪脑筋”,借高考散布虚假信息,误导考生和家长,甚至实施诈骗。

其一,网上会出现一些所谓的“高考答案”,有人以“出售高考试卷答案”为名,骗取考生和家长钱财。教育部提醒,每年都会有不法分子在网络平台售卖所谓“高考真题”“绝密答案”等,骗取考生家长钱财。高考试题属于国家绝密级材料,在法律规定的国家考试中,“为实施考试作弊行为,向他人非法出售或者提供试题、答案的”,属于违法行为。考生及家长不要心存侥幸,购买所谓“高考绝密答案”。

其二,考前一些社会培训机构往往通过网络论坛、QQ空间或自媒体建立标题栏,发布空白内容的“占坑帖”并隐藏,考后再将从网上获得的试题内容等重新编辑到“占坑帖”中并公布,以此制造考前获得试题或“押中真题”的假象,并作为噱头进行培训辅导宣传,博取网民关注,混淆社会视听,以此蒙蔽考生,目的就是实施诈骗,谋取利益。

其三,随着6月高考季来临,一些不法分子在网上兜售作弊器材,宣称只花千元就能轻松考过,诱导考生作弊。教育部提醒考生,在高考中非法制售和使用无线考试作弊器材属于违法犯罪行为,严重危害国家教育考试安全,破坏社会公平正义,公安机关将依法予以严厉打击。

其四,高考成绩公布前,一些不法分子往往利用家长盼子成龙、盼女成凤的心态,通过伪造文件、私刻印章、设立报名处和咨询电话等方式,假冒高校招生人员、校领导亲戚等,谎称手中掌握高校“内部指标”“机动计划”“定向招生计划”“低分高录”“补录”等实施诈骗。

“高考在即,考生们在紧张迎考的同时,不妨劳逸结合看看‘考试篇’,特别是考前准备的相关内容,沉着迎考。”上海市考试院有关负责人近日表示,《高考指南》已发至每位考生手中,分为“考试篇”“招生篇”“信息篇”三个板块。以“考试篇”为例,分为考试科目、考试规则、考试评卷、考试成绩、复习迎考和温馨提醒六章,分别从考试的全流程及学科角度给予考生指导与提醒。“招生篇”则从如何正确填报志愿出发,从志愿设置的基本架构、特点、规则和流程以及注意事项等方面,通过151个问答,全方位介绍志愿填报及投档录取的基本原理。因此,权威部门汇总发布的定心备考、从容应考的各种妙招,考生怎能不记在心头呢?



◀ 幼儿园小朋友在给高三大哥哥姐姐们贴奖励贴纸