

■经验谈

■家长课堂



做个积极行动派 试试心理暗示法

进入九年级的学生会突然感到莫名的焦虑,时常也会有困扰:记忆力下降、注意力难以集中、成绩停滞不前,甚至对自己感到怀疑,这主要是由考生焦虑、紧张及疲劳的心理造成的。不要过度担心,合理的调整会有效驱散心中的霾尘,让成功的阳光照进现实。

行动调整

记得英国海军上将佩恩说过:“一个人,正如一个时钟,是以他的行动来定其价值的。”有效的行动可以改变一切,同样,距离中考越来越近,合理而高效的复习行动能够改变学习状态。那么,我们如何具体地展开有效复习呢?

盲目的行动是无效的,有目标的行动才能获得期望的成功。同学们首先应把自己的整个复习计划按几种不同的时间计划做出安排。你可以随时看到自己每天的进步情况以及相关的所有工作。快速看一眼自己安排的“战斗计划”,就可以使自己增强促使大脑持续工作的意识,并保证做到使复习持续向前进行,使自己处于为中考创造价值的行动中。

其次,在复习中,你一定要清楚该做什么以及每次花费在这项工作上的时间是多少。换句话说,你每天的行动必须是:任务加上特定时间。如果坐在那里,仅仅有“复习复习”的一般目的,那你就可能会失去那种珍贵的刺激——一种当你顺利达到自己的特殊目的所产生的成就感。另外,随便“复习复习”那种非特定的目的,可能会使你变得懒散——即使你已经取得了一些小小的成绩,但是,当刚刚出现一点疲劳的迹象时,你就很可能产生要放弃这一天工作的想法。请记住,有效的行动可以改变一切。

自我暗示调整法

作家大仲马说过:“人生是一串由无数的烦恼组成的念珠,达观的人总是笑着念完这串念珠的。”中考亦是一串烦恼念珠,我们只有通过积极的自我暗示,乐观面对,才能笑着念完它。

首先,我们可以通过对自己的积极鼓励来建立对考试的信心。你可以这样告诫自己,“我一直在持续不断的努力,我会考出理想的成绩”;“中考没有什么可怕的”;“我的状态不错,在考场上我一定能发挥好”。不要小看这样的自我暗示,润物细无声,长此以往,紧张、恐惧的心理会得到一定程度的消除。

其次,找一块至少能够看见你大半身的镜子,挂在墙上。每天早晚对着镜子笔直站立,脚后跟靠拢,抬头、挺胸、收腹,再做三四次深呼吸,看着自己的眼睛,直到对自己的能力、力量和信心有了一种感受,然后注视着自己的眼睛,清清楚楚、坚定有力、充满自信地告诉自己——你的中考目标是什么,告诉自己坚持不能断,直到你实现目标。

初三这一年将经历多个“战场”,我们同样可以暗示自己:“考试不过是对我真实水平的检验,如果我都掌握了,不管怎么考,我都不害怕;如果我没有掌握,害怕又有什么用?”多一点此种意念,能让自己迅速平静镇定。

六种解压方法放松心情

孩子有情绪时说道理,效果并不太佳,家长学一些简单有效的缓解孩子压力、消除学习疲劳的实操办法,还是很有必要的,推荐几种解压方法,不妨一起试试。

搓脸加速代谢

搓脸时手掌和脸部皮肤互相摩擦,能够促使面部血液循环,增加新陈代谢。搓脸具体的方法是:先把两个手相互摩擦搓热,然后用两手掌的掌心贴住面部,再上下揉搓,直到把脸搓红为止,每日三次。

给肌肉放松一下

用手来按摩肌肉,比如揉捏、捶打,都可以使得肌肉得到放松,促使肌肉中废物乳酸的排除,从而达到消除疲劳的作用。

洗一个舒适的温水浴

运动后进行温水浴可以加速全身的血液循环,促进新陈代

谢,加速疲劳的消除和体力的恢复。温水浴的水温以40℃为宜,最长不超过20分钟。

及时补充身体所需营养

尽量多吃些新鲜蔬菜、水果等碱性食物,帮助肠胃消化。合理营养是消除疲劳或预防疲劳的重要手段。

保持充足睡眠恢复能量损耗

毕业班孩子的作业是相对较多的,很多孩子睡眠时间严重不足,有些孩子无法改变这种条件时,建议一定要午休,午休时间在15-40分钟,不宜太长!

适当的娱乐可以放松心情

适当的娱乐可以放松心情,同样也可以达到缓解疲劳和压力。周末可以选择唱歌等放松心情。

中考路上,家长的理解与支持,才是孩子最大的动力!

■人际关系

适应新环境 搞好同学关系

升入初中,同学们进入了新的学校,也将面临新的班集体。初中老师不像小学老师在管理上那么细致,初中班主任更多的是注意组织培养班集体,一些学生工作更多地放手给学生干部,注意培养学生干部的组织管理能力,所以同学们不仅要注意和老师的交流,也要注意和学生干部的交流,假如你是学生干部,就要注意多接触身边的同学。

如何尽快地和同学熟悉起来呢?你不妨对照以下几条,进行自我评价,看看哪些方面是你没有做到或做得不够的,找到以后就立即行动,一定会很管用的。

学会关心别人,热心为班级、为同学做事。平时尽量多关心同学、帮助同学,为集体做些力所能及的事,多考虑集体的利益、他人的利益,甚至在某些时候你愿意牺牲自己的一些利益来为别人做些事,这样别人就会觉得你能为别人着

想,而不是总想着自己。

尊重他人、坦诚待人。要做到这一点,就要对朋友充分信任,信任是友谊的空气,这种空气减少多少,友谊也会相应消失多少。如果你不信任别人,自然会在交往中给人一种虚假不真实的感觉,别人就会感受到交往中的不平等,友谊自然不会持久。

宽以待人。在与同学交往的时候,不要过于挑剔对方的不足,因为每个人都有自己的长处和短处,当然也包括你自己。所以对人要宽容,要谦虚,得理要让人。

微笑待人。一个微笑包含的意义有很多:可以是招呼示意,可以是原谅理解,还可以是激励赞赏……所以不要吝啬微笑。往往微笑的人会给一种轻松的感觉,严肃的人会使别人感到压力,大家都喜欢轻松的感觉,而且情绪是会相互感染的,因此微笑的人也常常会给别人带来快乐。