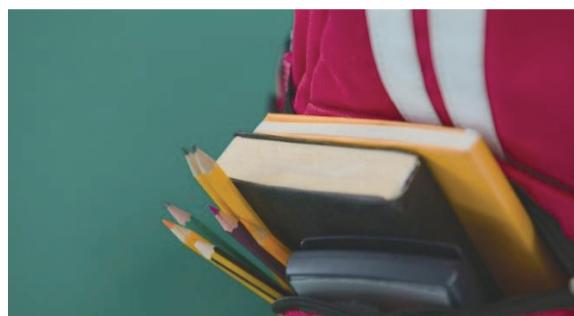


# 考前要减压,考完了同样需要心理调试



6月6日,上海市高二、高三学生迎来了学业水平等级性考试,距离高考,也只有一个半月的时间了。近日,在敬业中学,同学们收获了一份来自学校的惊喜——一块标有“A+”字样的蛋糕。高考前,学校还会邀请已经进入大学的师兄师姐们录制鼓励视频,给大家加油。校长金怡笑言,希望用这些生活中小小的“仪式感”,为考生出征助力。

高考综合改革实施以来,多门学科等级考安排在高一至高三举行,成绩将被计入高考总分。也就是说,每一次考试,对最终的高考成绩都将产生影响。如何为考生持续助力?怎样让同学们不受上一次考试的影响,调整好状态应对新的学习生活?敬业中学心理教师姚项哲惠说,如今,学校不仅为同学们安排了考前心理辅导,考后的心理调适专题讲座同样受到学生和家长的欢迎。

## 学生: 就当多“赚”了一个月高中生活

姚老师坦言,经历了“史上最长寒假”、“空中课

堂”学习、高考延期等一波波突发事件,这一届考生着实不易。同学们返校开学之后,确实也暴露出各种各样的焦虑情绪。有的同学觉得,网课的节奏挺好,可以按照自己的复习查漏补缺,主攻需要等级考的科目,回到校园后,自由度降低反而不适应了;也有同学感受到来自同伴的压力——同学们好像都进步明显,就自己似乎荒废了几个月的时间;有人觉得高考延期自己可以更从容,也有人觉得,那是多了一个月的“煎熬”。

“生活中的变化和不确定性,都是焦虑的根源,我们会引导学生换一个视角,用积极的心态去面对变化。”姚项哲惠说,她时常对同学们说,应对变化或许本来就是考试的附加题,要争取把它答好,而且,就当多“赚”了一个月和同学朝夕相处的高中时光。

冲刺阶段,也有不少考生喜欢熬夜到很晚,这反而会使得精神更为疲累。姚项哲惠提醒,大脑其实喜欢“有规律的生活”,尤其考前进入自由复习时间,生活作息更需稳定。她介绍,考试前夕,不妨多尝试一些减压小方法,找到最适合自己的那一个,为自己做心理按摩。可以下载一些相关的App,跟着音乐放松冥想;也可以全班一起在黑板上写下对彼此的祝福。“我自己高三那年,最后一节班会上,全班一起合唱了《最初的梦》,那个画面至今记忆犹新。”姚老师回忆。

## 家长: 不要刻意“讨好”孩子

“有些家长会觉得,考试延期了,准备时间多了,孩子就该更上一层楼,但请尽量不要盲目调高目标。”姚

项哲惠提醒家长,无论是学习目标、生活节奏还是情绪,都应该保持稳定,这样,才能将一个稳定的状态传递给孩子。例如,家长在家不用刻意变得“小心翼翼”,或者不停地告诉孩子,“不用紧张”,甚至于放下手头一切工作,将生活重心全部转移到孩子身上。这样,反而会给孩子过多压力。保持生活常态,才是最好的助阵。家长可以把注意力更多地放在保障工作上,协助孩子一起了解考试延期带来的考试安排、志愿填报、录取招生等变化,明晰考试防疫要求,做好防暑降温准备等。

## 学校: 考后解压也有妙招

学业考分散在三年,意味着有的学生每一年都在“升级打怪”。“这需要家长和老师一起帮助学生,更全面地看待考试。”在姚项哲惠看来,考后的这番疏导不可少,要强调,每一次考试,都是跨越了一道关卡,这本身就是一次成功。

她建议,高一、高二面对已经结束的学业考,可以将其视作一次改进学习过程,提升应试技巧的机会,寻找自己暴露出的问题,探求减少失误的方法,从而为今后的考试做好准备。考完了,紧绷的弦一下子松了,一些学生会觉得茫然无措。这时,可以通过适当运动来调整心情,也可以学会找人倾诉或者诉诸笔端,释放自己的情绪,或者做一些平时喜欢做但又没时间做的事情,充实生活。“每一次考试并不是终点,而是新起点。”姚项哲惠强调。

来源:新民晚报

## ■工具箱

# 怎么样把一件事情做成功?

传统的方法可能会告诉你:你首先要有一个目标,目标要明确,可量化,要遵循SMART原则;然后再把目标拆成一个个小目标,先实现一个小目标,再实现一个小目标,就这样拾级而上……

很多时候,这种做法其实没有什么用:它并没有真正帮你解决问题,只是把问题简单粗暴地“降维”了,给你一种“我能解决问题”的错觉而已。

什么样才是更好的“做成一件事”的方法呢?

一般会做这么三件事情:

## (1)设定框架。

先从整体的视角去理解,这个工具跟目前使用的工具有哪些差别?它的设计思路是什么?它是为了解决什么问题而诞生的?它的优缺点是什么?有哪些主要功能?内在的逻辑和结构是什么?等等。

先对它的整体结构,拥有一个大致的框架。

## (2)建立系统。

然后,拎出它的某一项功能,用它来解决在生活、工作中遇到的问题,用它来替代掉旧的解决方式——这就构成了一个简单的系统。

随后,在日复一日的使用中,熟悉这项功能,直到成为习惯。

## (3)优化完善。

当这项功能已经完全掌握了,不需要再主动、刻意地去练习了,再拎出一项新的功能,把它增添到(2)里面的系统上,重复它,直到熟练掌握。

简而言之,也就是三步:先建立框架,再设计一个最简单的系统,最后不断去优化它,直到实现想要的愿景。

来源:壹心理