

临近中考,心态不好怎么办? 无锡心理名师来帮你!

都说良好的心态是成功的一半,中考复习阶段,觉察自己身心状态很重要,保持平常心,保持对学习生活的掌控感,方能以更好的状态迎接中考。以下问答式小建议,大家不妨参考。



备考中感到焦虑和紧张时怎么办?

适度焦虑有助于发挥!其实,当我们能够觉察到自己的焦虑和紧张,就是一个好的开始。不妨打个分吧,0—10分,0分代表完全不紧张,10分代表极度紧张。

打0—3分的同学,适当紧张起来哦,时间正在一分一秒过去。7—10分的同学,这些情绪就像风暴,可能此刻是八级、九级狂风,但是风雨总会过去。风暴来临时,不要急着对抗、急着恢复平静,不妨试试放松的小技巧:闭上眼睛,深呼吸,用鼻子吸气,用嘴巴呼气,接着把注意力转移到脚上,内心想着你的双脚,然后有意识地放松它们,再接着想自己的双手,然后手指……直到放松了身体的每个部位。

很想学,但学不进去怎么办?

长时间的紧张作息,身体自然会感觉有些疲惫,我们可以把这当作大脑给的一个信号:我们需要调整了!既然状态不佳,不妨按下暂停键,不必自责,硬撑着学习效率更低。可以出门呼吸新鲜空气、洗个热水澡、做个运动等,只要自己喜欢、自我感觉放松的方法都可以。

可以让大脑休息一会,接着,从比较简单的学习任务开始,比如摘

抄段落句子、整理错题本。开始作业前可以给自己许下一个奖励诺言,当完成计划内的学习任务后,给自己一个小小的奖励,体验完成任务带来的快乐感觉。

担心考试发挥失常怎么办?

根据正态分布,我们考试正常发挥的比例是68%,出现轻微失常的概率是13%,中度失常的概率是2%,严重失常的可能性为0.5%,而超常发挥和严重失常的概率是一样的!既然概率同等,我们不妨把“万一我发挥失常怎么办?”转换为“我希望我能正常甚至超常发挥!”,积极的心理暗示会带来积极的效果!

时间好像不够用,怎么安排?

不知不觉一天又过去了,时间都去哪里了?可能你对时间的知觉不够敏锐哦!从现在开始的一周,试试在每天固定的时间完成某项任务,比如做一篇阅读理解,背一个单元英语单词,练习十个仰卧起坐……建立自己的时间模型,提升对时间的知觉。在时间的管理上,建议大家以半天为单位来分配学习时间,定好学习计划。

临近考试,亲子关系紧张,怎么办?

中考对我们和父母而言都是大

事,我们焦虑,爸妈跟着一起焦虑,也许是因为想帮忙却帮不上,也许还有对我们的不放心,也许希望我们通过努力学习而赢得更美好的将来,但这背后都是对我们的爱。

不妨主动和父母沟通,使用类似这样的句子:妈妈,我知道你在我做作业时来送水果是想给我补充营养,但这会打断我的思路,而且让我压力很大,我希望你给我一点空间,晚上我做题时不用给我送吃的了。

考前一周,我还能做什么?

调整作息,身体是有记忆的!将自己的复习时间调整到跟正常考试的时间相符,确保在考试时间段时,大脑正处于最佳状态。

想象一下,假如明天中考,我早上几点起来,吃了什么,收拾了哪些备考文具?几点出发,路上遇到了什么?到了学校碰到了谁……在脑海里模拟中考当天的情景,等真正上考场时,可以更从容。

加油吧,少年们,相信自己,未来可期!最后送同学们一首小诗:
调整作息,身体是有记忆的!
适度焦虑,其实有助于发挥!
积极暗示,最简单但很有用!
想象脱敏,假如明天是中考!



华佳:

无锡市硕放中学心理老师,国家二级心理咨询师,中学心理健康教育一级教师,无锡市德育新秀,区教学新秀。多次参加省、市、区各类评优课、基本功大赛,多次在市区开设公开课,多篇论文在各类杂志发表或获奖。

声声吴语诵乡情 积余诗童畅游诗词中

“小立船头看惠山,山尖半在有无间。蚕眠未老秧方绿,且放烟云自往还。”近日,无锡市积余实验学校公众号陆续推出了学生优秀诗词吟诵作品。“跟着诗词游梁溪”是今年学校少先队特色建设项目,从1月起孩子们便开始自主学习并练习吟诵校本课程中的经典诗词。”该校黄力凡副校长说,“希望他们通过吟诵,感受诗词世界的美妙,更加热爱乡土文化,传承中华美德。”

据了解,4月该校各中队组织了诵读作品评比。为了从众多作品中脱颖而出,部分学生选择了用方言录制作品,家长配合制作了有动态效果的视频。“一开始孩子读得有点‘洋泾浜’,就去请教了外公。孩子跟着外公的示范练习了几遍,再加上在学校掌握的诵读技巧,很快就诵读得韵味十足了。”学生吴奕鸣的家长回忆练习的过程道。



一年级学生邵泓凯全家都非常喜欢诗词。“孩子爸爸小时候结合无锡本土特色编了一首童谣,里面提到了太湖特产、名人故事等,并教他用无锡话诵读。所以这次的诗词诵读,很顺利就录完了。”邵泓凯的母亲如是说。

后续该校还将进行诗词名片制作、书画创作、实地寻访、飞花令大赛等系列活动,年终从积极参与的学生中评选出十名“积余诗童”。

(徐婕妤)



好消息!

无锡金桥教育集团 将在江阴新建2所学校!

5月20日上午,青阳镇人民政府与无锡金桥教育集团签署合作办学框架协议。无锡市政府副市长、江阴市委书记王进健会见无锡金桥教育集团董事长马自雄一行,并出席签约仪式。

根据协议,无锡金桥教育集团将从时代发展需要和青阳教育发展的实际出发,在青阳镇

创办无锡青阳金桥实验幼儿园和无锡青阳金桥实验学校(暂定名),选派优秀校长、骨干教师参与办学,既保持金桥教育的品牌效应,又彰显鲜明的办学特色,确保高起点办学,努力使之成为无锡市基础教育阶段有影响的精品化、特色化、国际化学校。

(青岑)