

家有考生

# 高期望导致考生“鸭梨山大”

高考临近,淡定、淡定再淡定  
心理专家:切合实际的自我定位很关键



高考不光是一场知识的挑战,更是一场心理战,而且,越到最后,心态因素越显重要。

据相关资料统计,每年高考临近,都有许多考生出现焦虑、抑郁、头痛、失眠等症状,眼下,离高考只有不到三个月的时间,高三学生该如何自我减压?家长们又该如何关注孩子的心理健康?近日,记者采访了相关专家。

记者 吴幸歌

## 案例▶ 越到高考越“害怕”

周妍是我市一所重点中学的高三学生,从小学到初中,她一直是父母和老师眼中的乖乖女、优等生,深受众人的喜欢。可是,自从升入重点高中后,周妍在高手如云的班上显得毫不起眼,虽然很努力,可成绩一直提不上来。从小就对自己期望值颇高的周妍开始紧张,因为心态没调整好,学习能力也在下降,慢慢地,她从原本的中上成绩滑向了最后几名。

“一想到高考,我就特别紧张,担心考不好,

担心让父母失望。觉得自己很没用。”上周,在郑州大学路上的一家心理咨询中心,周妍向记者说道。

在该中心做心理减压的还有17岁的高三学生洋洋。洋洋平时成绩一直起伏不定,考试成绩时好时坏,越临近高考,成绩波动就越大。每次没考好,她就抱怨说是自己运气不好,出的题都是自己不擅长的。“要是我高考运气好该多好。”洋洋对高考既期盼又担心,这种心态已经严重影响到了高考复习,看书怎么都看不进去。

## 分析▶ 高期望导致“鸭梨山大”

据该中心心理咨询专家孙老师介绍,随着高考的临近,到该中心咨询的学生有所增加,每天都有三五位,周六周日则更多,主要症状表现为:如情绪不稳、记忆力减退、入睡困难等,而且越接近考期,这些反应越明显。

导致考生出现症状的原因,一方面是紧张,另一方面则是由于家长或孩子对自己的期望过高。“如周妍,本身性格敏感容易紧张,加之家长期望值很高,希望她考个一流大学。这些压力

最终在一次小考考砸后爆发了。洋洋则是没理清自己的定位,盲目将未来寄希望于运气。”孙老师说。

“在孩子的众多高考压力中,父母的高期望值是一大原因,这些贯穿孩子从小到大的高期望和严格要求,在孩子身上会产生同化,形成自己的要求,从而产生压力。”孙老师提醒家长,在最后的冲刺阶段千万不要给孩子太大的压力,更不要说什么,我相信你,你一定可以考上某某大学的话。

## 支招▶ 从优点中找到自信

如何才能以平和心态迎战高考?孙老师表示,首先,考生要清楚自己的定位,搞清楚自己的目前真实的水平,不要抱过高的期望。其次,人无远虑,必有近忧,考生应给自己树立长远目标,要不断暗示自己“学习不是为了高考段时间的目标,即使这次没考好,还有下次机会”。同时,不论学习成绩如何,都要从自己的优点中找到自信。

此外,家长在和孩子沟通时切忌只问学习,或者对孩子的学习压力视而不见。要注意观察孩子的语言行为背后的含义,帮助孩子树立信心。比如,当孩子不做作业却在看电视,家长这时就不能催促他赶紧去做作业,因为有可能是他学习累了,想看看电视放松一下。如果孩子的紧张焦虑情绪得不到缓解,最好还是去看心理医生,帮他们减压。

## 红旗老师教学13年,2012年儿子保送北京大学 厚积薄发,高三封闭班正式更名郑州晚报红旗高考实验班 想上好大学 就找红旗老师

### 专业决定成绩 成绩带来口碑

红旗教育以高三冲刺提分为办学核心,13年来在社会上赢得了良好的口碑。红旗老师在国内最早推出高中数学最难关——函数集训营,连续8年在大年初二到初六推出高考魔鬼集训,红旗全科封闭班之所以效果明显,班级均提分能达到150到200分,是与赵老师及其带领教师团队独到的教学方法、专业的教学保证教学质量分不开的。

教学的成功没有让赵老师自足,红旗老师告诉笔者,越深入得多越觉得高中教育难做,高考冲刺的最后时刻,没有多少孩子能够淡定从容。学校教的与孩子缺失的不一致,谈恋爱,玩游戏,教室太乱,烦躁不

### 晚报监督教学 每周展示成绩

高三最后冲刺还有80多天,家长最大的担心不是在哪里学习,也不是花费多少来学习,而是学习的效果是否能够保证,是否能够在最后阶段冲刺提分,考入理想大学,正因为如此,越来越多的家长将求助电话打进媒体来寻找学校,包括本报教育读者群中一直讨论的问题:社会中参差不齐的各个辅导机构,可信的又有几个?

红旗教育作为郑州最早的辅导机构之一,可以说是在晚报的监督中成长起来的,红旗老师用心教育的执著精神,10多年来在省会学生家长中留下了良好的口碑,从最早的红旗函数营,到受本报之邀开设中高

安,老师不待见,都是让家长逐步失去希望的原因。红旗老师也看到了这些问题,结合自己多年的教学经验,推出高三冲刺封闭班,让这些学生走出学校,在最后几个月时间,让学生大幅度提高分数。

高三封闭班推行3年来,目标升学率确保100%,无数高三学生在这里梦圆理想大学,自2010年起,每年均有学生考取清华、北大、人大等国内名校;尤其是2013年,封闭班成绩呈现大幅提升,现阶段学员一检最高668分,保送生面试班已有3名弟子直升清华……历届封闭班成绩已经在高三孩子和家长心中留下口碑:上好大学,就找红旗老师!

冲刺讲座,再到每年受各大重点中学邀请举办的近百场考前心理讲座,红旗老师始终坚持用心做教育、视学生如己出。2012年,红旗老师历时10年,斥巨资研发的高三教学系统正式上线,在本报的监督下,与郑州数家中学进行了试点,受到了老师和孩子的一致好评。

基于多年来对红旗教育的了解,同时为了让更多面对高三冲刺无措的家长、学生受益,郑州晚报自即日起,与红旗教育正式推出郑州晚报红旗高考实验班,对教学、管理、系统、心理等多方面进行全程跟踪报道,晒出成绩和不足,让更多的家长和孩子近距离了解实验班,确保报名的学生考取理想大学。



红旗老师高考讲座现场(资料图片)

### 免费测学科短板 助力考前冲刺

黄志鹏,艺考生,目前成绩不到300分,在距离高考只剩不到90天的时间里怎么办?需要补的知识太多,时间明显不够用,家长急死,学生愁死。这是学校近期常接到的咨询求助电话。赵老师给出的答复:300分提到600分以上,没有可能;提到400分,有可能。现在家长和学生的感觉压力大,主要原因是没有人能帮助学生及家长,分析学生的知识结构,没有人帮助学生制定切实可行的提分计划,所以家长和学生的感觉没有信心和希望。常规的老师讲学生听的学习模式和方法,已经不可能在短时间内确保提分了,只有采取非常规手段才能确保大幅度提高学习效率,实现提分成功。

为了更好地回馈社会,也为了让更多人切身验证红旗老师的提分系统优势,即日起,高三学生可免费到学校进行知识模块的测试,了解自己的知识断层和缺陷,郑州晚报红旗高考实验班将帮助你彻底准确定位自身知识水平,建立科学的冲刺计划,使学生在最后阶段更有目的地进行冲刺学习。

温馨提示

“郑州晚报红旗高考实验班”面向全省招生。郑州晚报红旗高考实验班“争秒夺分免费提分”活动即日起开始接受报名。  
学校报名热线:0371-67658956 67950899(咨询报名) 媒体监督热线:0371-67655022  
学校地址:郑州市华山路与中原路交叉口向南50米路西基石中学

核心提示

2012年新年刚过,红旗老师听到自己孩子保送北京大学的喜讯。2013年新年钟声余音未消,又传来红旗老师三位弟子保送清华大学的消息。越来越多的家长开始了解“上好大学找红旗老师”不仅仅只是口号。10余年的合作让郑州晚报看到了红旗老师对高三教学的深刻理解,也从众多家长口中了解并实地考察了红旗老师推出的国内一流教学体系,为了让更多的学生及家长在冲刺阶段受益,原红旗高三封闭班自即日起更名郑州晚报红旗高考实验班,郑州晚报全面、系统跟踪实验班的教学,监督、公示实验班的教学进度和教学成果,让更多的家长没有后顾之忧,全心全意地冲刺高考。

记者 吴幸歌 王敬卿