

大考过后,警惕四类情绪干扰

如何帮助孩子缓解压力,听听专家怎么说 心里有“事”,找晚报说说

虽然高考已经过去十几天了,可刚刚参加过考试的小雨一直忐忑不安,她对自己的成绩既充满期待,又充满了不安、焦虑、烦躁,严重的时候晚上还会失眠……

据相关资料显示,从高考结束到发榜前,是考生压力最大,也是心理问题最多的一个关键期。作为家长该如何帮助孩子,心理咨询专家刘林针对不同的症状给家长提出了建议。

郑州晚报记者 吴幸歌

【过度放纵】疯狂聚会上网打游戏

症状:狂欢的聚会、无休止地打游戏、上网、看电视等,这类考生在高考后占多数。他们觉得终于熬出头了,必须得好好“犒劳”一下自己,弥补一下自己这么多年来艰辛的艰辛,因此毫无节制地玩儿。部分考生甚至沾染上不良习惯。

建议:大考过后,每个人都会或多或少产生一些焦虑。面对焦虑,每个人都有不同的排解方式,有的选择和同学在一起聚会玩

乐,有的选择在家里闷头大睡。作为父母,首先要允许孩子选择他们排解焦虑的方式,不要刻意阻挠。当然,这种宽容不是无限制的放纵。事实上,大多数孩子都明白,接下来还有填报志愿为上大学作准备等事要做,也不会无度。

越是这个时候,父母越要关注孩子,多抽时间陪陪孩子,了解他们的想法和愿望。

【患得患失】心里没底烦躁不安

症状:我能考多少分?我会考上吗?最后一道大题我没有做错吧?高考结束后,很多考生都会产生这种患得患失的心理,既对成绩充满期待,又担心万一失利,既想立马知道成绩,又害怕知道后难以承受,以至于焦虑、烦躁,严重的时候还会失眠。

建议:许多考生在考后会出这种状况,尤其是在等待放榜的日子里,这种不确定性让考生更加焦虑。建议考生对分数和

未来要正确认知,要学会自我放松,分散注意力,比如可以听音乐打打球,与三五好友结伴做一些户外运动,找同学好友倾诉自己心中的烦恼等。

高考成绩固然重要,孩子的身心健康更重要,作为考生家长,首先必须摆正自己的心态,无论孩子考得怎么样,都应该帮助孩子调整心态,不要过多盘问。

【失落自责】郁郁寡欢无颜见人

症状:“肯定考砸了,没希望了!”很多考生从考试结束后便背上了严重的心理负担。尤其是平时成绩不太好的考生,会责备自己平时不好好学习虚度光阴。他们整天郁郁寡欢,觉得对不起父母,无颜见老师、同学。

建议:挫败感是每个人一生中都要经历的,对于成长中的孩子来说,适度的挫败感

对于他们反省自己的不足是有益处的,了解自己的弱点以及看到自己和别人的差距,会激发他们的进取心。认识到自己的不足之处后,要重新计划自己的未来,不能一味地停留在过去的考试情景中。

建议父母不要给孩子太多压力,多给孩子鼓励和支持,告诉孩子这次不行,下次还可以再来。

【无所事事】不知道做些什么好

症状:没有了写不完的作业,没有了没完没了的测试,没有了永远都记不完的单词,从考前的过于紧张到考后的彻底放松,大考过后,很多人一时缓不过神来,很多学生一下子不知道做些什么好,以至于整日无所事事。

建议:持续了10多年的生活方式和生活习惯被改变,许多考生会出现一段真空状态。随着压力的释放,还会有相当一部分考生产生一种无所适从的感觉,尤其高考后父

母对自己的生活学习要求的变化也会加大学习的无方向感。

这时父母应当多和孩子交流,鼓励孩子运动、引导孩子交往,避免无事可做加剧这种虚无的情绪。考生可以用这段时间来做一些自己平时想做却没有机会去做的事,比如说与同学结伴出游等,趁机发掘自己的兴趣爱好,为随后的填报志愿作准备。



高考志愿全球填报说明会 周六邀您参加

2013年高考分数即将公布,又到了决定未来个人发展的关键时刻。对此,启德教育留学专家介绍,无论考生今年的成绩如何,只要想出国,现在抓紧时间,机会还有很多。

6月22日上午,由启德教育郑州分公司举办的高考志愿全球填报说明会在经三路东风路口招商银行大厦19层举行。说明会现场有留学专家把脉2013年高考志愿全球填报,深度剖析未来潜力专业,按高考成绩推荐适合你的海外院校,并为考生制定完美的留学方案等。

外面的世界在等你,启德教育助你Hold住海外名校。
夏琳

话剧《长夜》震撼出演 本土文化再次唱响

6月20日晚,由“戏草堂剧社”和黄河科技学院联合打造的原创话剧《长夜》在黄河科技学院礼堂隆重上演。作为黄河科技学院表演系10级的毕业大戏,《长夜》不仅是毕业生为自己学业奉上的一份合格答卷,也是河南本土文化在我省话剧舞台的又一次精彩呈现。

据悉,话剧《长夜》由曾荣获国家文华奖的著名编剧翟宏为根据享誉中外的河南籍作家姚雪垠先生的自传体同名长篇小说改编,由多次获得国家级奖项、具有丰富舞台实践经验的黄河科技学院表演系主任张茵担任总导演,主要讲述的是上世纪20年代发生在豫南地区由一群贫苦农民所组成的“绿林好汉”的传奇故事。

《长夜》在首演后将进一步向精品方向磨砺和打造,并期待与有识之士一起合力把该剧推向市场。届时,会有更多的观众和话剧爱好者感受到该剧所带来的感动与震撼。
高杉

“爱心助学卡” 100当做500花!

暑假将至,同学们是不是已经准备利用假期继续充电学习了呢?中原网联合大山教育集团面向广大中小学生学习“爱心助学卡”,为你的学习减轻一些负担,带来一丝清凉!

同学们通过中原网只需花100块钱就可以获得“爱心助学卡”,持此卡到大山教育集团各学校报班,可充抵500元现金!

据悉,此卡仅发行1000张,可和大山教育集团现有优惠活动同时使用。大山教育集团现有学生不可使用此卡。活动截止到本月28日,发完为止,快快行动吧!

索卡地址:郑州市陇海路与桐柏路交叉口郑州日报社1707室

索卡热线:0371-67655056

本活动最终解释权归中原网所有。

吴幸歌

特别提醒

心理有“事” 找晚报说说

大考过后,考生心里或多或少都会遭遇一些负面情绪,有些孩子承受能力强,可以很快调节过来,有些孩子却很难走出那个坎。

心理有事,找晚报说说吧,我们第一时间将请专家帮你解答。

两种方式参与互动:

电话:67655051

邮箱:

zzwbtg@sina.cn

第三届民办培训学校优质课大赛在郑举行

6月20日上午,由河南省民办教育研究会教育培训专业委员会主办,联大教育和大山教育承办的为期一天的全省第三届民办培训学校优质课大赛在郑州拉开帷幕,来自全省各大教育培训机构近百位教师代表参加了激烈角逐。

据悉,本次比赛合并后分为4个组别,比赛地点分别在联大经三路VIP学习中心和大山森林半岛校区,每位参赛老师需现场赛课15分钟,由5位专业评委按照设定的评分标准根据参赛老师的临场表现进行打分,打分表现当场封存,选手成绩将在近期通知。

“可以看出,这些参赛选手都对自己的课

题进行了充分的准备,虽然现场没有学生,不是真正的课堂,但有部分选手讲的非常精彩,不愧是培训学校的教师,讲课风格幽默,风趣,特别能调动大家的听讲积极性。”评委吴老师告诉记者,他几次被选手的课深深打动。

中学组9号参赛老师说:“能参加这样的比赛我很高兴,感觉也很有意义,不仅锻炼了我的授课水平,同时又让我们民办学校的老师之间交流经验,相互学习,共同提高。”

其介绍,得不得奖并不是最重要的,“希望通过大赛这个平台,展示民办学校教师的风采,在实际工作中把最精彩的课堂献给学生”。

郑州晚报记者 吴幸歌

葡萄牙购房 赠送全家绿卡 子女免费留学!



●只需要在葡萄牙购买50万欧元房产,2个月即可获得葡萄牙全家绿卡,9月子女即可在欧洲免费读书,每年登陆一次即可保持绿卡身份,简单快捷,全家自由畅行欧盟26国!

●西班牙—仅需投资100万人民币全家3个月移民西班牙子女免费读大学!
●意大利 希腊 拉脱维亚买房移民 法国英国企业移民计划,各具特色,总有一个适合你!

欧洲考察看房团7月8月团
火热报名中!!!!!!
VIP名额有限,敬请把握!

本周六下午3点: 出国专家完美留学计划咨询会
金成国贸大厦2718会议厅



河南大通国际交流中心 留学专家 移民权威 您的出国专业顾问 郑州紫荆山路商城路金成国贸大厦2708室 WWW.CHUANGUO800.COM
省公安厅许可证 豫公境外字2008-001号 咨询热线 0371-6789 6788/6555 24小时热线5581 8998 150 3713 2266 QQ 951395777