

高考不仅考知识储备也考心理素质

——本刊请老师为我市高考学生支招

高考来临之际家长更要淡定 过度关注只会适得其反

为了让考生有一个良好心理状况，发挥出最佳水平，宣汉中学夏川老师认为，作为家长，要注意把握好以下七个问题。

一是考前家里气氛要和平时一样。家长应该同平常一样，该干什么就干什么，尽量不要给孩子施加压力。他们本身压力就不轻，作为家长应该淡化高考气氛，让孩子自己去复习，如果过分地关心，会让孩子产生要是考不好对不起父母的想法，增加孩子的思想负担，不利于孩子考试的发挥。

二是家长的心情一定要愉快。家长心情好，家里气氛才好，也才能为孩子创造良好的考前氛围。“考试焦虑”在有些家长身上，体现得比孩子还明显，有的变得比平时更严厉，有的变得比平时更亲切，有的食不甘味、夜不安寝，而家长的“不安”，最终会造成考生的“不安”。因此，高考前家长一定要保持愉快的情绪、平和的心态，要为孩子营造宽松、自然、愉快的家庭氛围，坚决避免家庭纠纷，父母之间有什么不同的意见不要发生口角，确实有什么问题要解决也要等到高考后再说。父母少一分争论就会给孩子多一分温馨。

三是不要考前大幅调整孩子原有的饮食习惯。不要贸然给孩子添加营养品或从未吃过的“特别食物”，绝对不要吃海鲜，避免闹肚子。孩子平时吃什么就吃什么，孩子爱吃什么就吃什么，只要孩子食欲好，营养就会得到满足，关键是要做到营养平衡、合理。

四是要满足孩子的基本心理需要。家长要多表扬、鼓励孩子，多倾听、多鼓励、多疏导，学会欣赏孩子，用孩子优势去激励他们弥补劣势。切忌临阵前过多的叮嘱和唠叨，考前家长在言辞上应该适度地“冷淡”高考话题。

五是考前家长要做好必要的督促检查。对孩子的考试用品，如准考证、文具等要仔细检查，对考场的路线、赴考时间做好必要的提示。

六是考试期间的关心也要适可而止。考完一门以后，家长也不宜详细地问孩子考得怎么样，更不要去问哪道题怎么样，问得太多反而会让孩子产生逆反心理。考得不错，家长不要表现得大喜，即使考砸了家长也要鼓励，切忌露出不悦与沮丧。考试期间的关心也必须适可而止，只要让孩子感觉到家长在关心他们就可以了。

七是家长要沉得住气。考试前夕及考试期间，家长最好不要和孩子谈填报志愿的事，否则易引起孩子敌对情绪，影响考试成绩。

·本报记者 刘礼全·

·本报记者 桂爽·

一年一度的高考在热热闹闹的六月拉开帷幕，相信没有一个考生不紧张，没有一个家长不急躁，然而，面对这场人生大考，我们要用一颗平常心来对待。

高考很重要，它是通往名牌大学的敲门砖，它是检验学生十年寒窗苦读的标准。越是重要，越要有一颗平常心，越要保持沉着冷静，如果临阵慌张，势必手忙脚乱，在一些不该出错的地方犯了糊涂。高考中的胜出者往往是最从容的人，如果还没考试就患得患失，考试的时候就难以静下心来，甚至会出现一道简单的计算题算了半天这样的状况。

保持一颗平常心，就能在心理上胜人一筹，这一筹，也许能改变人生的轨迹。

高考前，要保持一颗平常心。高考考的是学生的综合能力，考前抱佛脚，一点用也没有。无论是考察语言表达能力、还是逻辑思维、还是阅读理解、抑或是听说读写并重的英语，都需要考生平时大量的积累。高考，功夫在平时，考试前夕，没有必要紧张。有些考生，总想猜题、押题，以至于临近考试，还在搞疲疲战术、题海战术，这样不但没有起到提高分数的作用，而且容易增加自己的心理负担和生理负担，很可能对高考产生不良影响。高考前，家长也要有一颗平常心，不要过度关注这场考试，不要过度关心考生的学习生活，更不要轻易地改变考生的饮食，有时候，“增加营养”、“改善生活”往往会造成不良影响。

高考时，更要保持一颗平常心。用平常的心态去考试，总能考出不平常的分数。有一些学生从小惧怕数学，总担心考不好，考试的时候就患得患失，瞻前顾后，这样的心态很难考出理想的成绩，而且越到关键的时刻，发挥得越不好。其实，数学，以及其他的学科，没什么可怕的，只要考出真实水平，就能够问心无愧。保持一颗平常心，就是要把会的题做对，不太会的题多得分，这样，往往能出奇制胜，考出令自己、令老师、令家长满意的分数。所谓平常心，无非就是易人亦易，我难人更难，只要尽力了，结果自然不会太差。

高考后，也要保持一颗平常心。高考结束，无论考得如何，都要放松放松，成绩没出来的时候，不要忧心忡忡，要趁这个机会多出去走走，多读一些以前没时间读的书籍。成绩出来后，无论是否理想，都要坦然面对。考得好了不要骄傲，人生的路还很长，山外有人，楼外有楼，谦虚谨慎才能获得更大的成功。考得不满意，也没必要灰心丧气，能够改变命运的不仅只有高考，人生的选择有很多，高考只是其中一个。

面对高考，我们都要保持一颗平常心，不要过度神化高考，也不必妖魔化高考，高考就是一场重要的考试而已，高考取胜，自然能捷足先登，高考失利，也还有其它机会改变命运。

以平常心对待高考

·李凯歌·

郁等心理问题，老师们可以让考生通过体育运动、转移注意力、营造宽松环境等方法，恢复到正常的身心状态。

赖长林介绍说，劳逸结合有助于减轻考生压力，同时还会有效转移考生的注意力。课余时间，老师可与学生开展一些打球、跳绳之类的体育活动，不但有助于大脑充分吸收氧气，获得更好学习效果，还可以让学生进行左右脑思维的自主转移，将文理科交叉起来学习。此外，老师在言行上不要天天对学生灌输努力学习考大学或名牌大学等字眼，而是多倾听学生的烦恼，积极引导他们进行自我宣泄等等。

“充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提。对脑力劳动过大过强的人来说，多时段的休息是调节过度紧张的有效方法。”开江县任市中学校长刘海洋认为，对于失眠的考生，一方面应积极调整心态，减轻因失眠而带来的心理压力；另一方面应通过科学安排生活，建立有规律的起居生活来克服失眠。在饮食上也可采取一些措施，如睡前喝半杯浓牛奶是有助于入睡的。

刘海洋认为，考生在考前20来天就应该慢慢减小学习强度和减少学习时间，而不是彻底放松。从应试的角度看，如果考生在考前一周完全停止学习活动，是不利于考试时迅速建立应急机制的。

注意饮食调节 保证营养需求

“考前几天，考生的大脑处于高度紧张状态，身体能量消耗大，很容易食欲不振，进而导致抵抗力下降，容易生病。但如果刻意去改变饮食，可能会增加很多的不确定因素。”达州市高级中学校长郑开伟认为，考生考前应当保持日常的饮食习惯，不要因高考临近而刻意改变，在临考前的一段时间及考试期间，饮食量都不要比平时增加太多，尤其考试期间饮食不要做太大的变动，应与平

时保持一致。没有必要到外面的餐馆去吃大鱼大肉，最好选择在学校食堂就餐。

那么，在饮食方面，考生考试前应该注意什么呢？

大竹县石河中学校长白益权认为，考生的饮食要保证主食的摄入量，不要只吃鱼类、肉类食物，因为这些食物只能补充人体所需的蛋白质，而大脑的思维主要依靠的是葡萄糖，只有主食才能转化为葡萄糖。考前应多喝水，每天要保证1500至2000毫升的摄入量，最好是白开水。一些含糖的饮料在饭前最好不要喝，考前可以喝一些不太浓的茶，但不要喝咖啡，因为咖啡因会使人产生尿频，影响考生的临场发挥。零食可以适当吃些，但油腻的食物及瓜子、花生之类的食物要少吃。此外，考生应保证每天吃约500克左右的水果，多吃一些菠菜、洋葱、胡萝卜以增强记忆力，改善大脑供血，帮助集中精神应对高考。

·本报记者 刘礼全·



5月18日，达川区召开2016年普通高考工作会，要求各部门各学校扎实开展“五个专项行动”，确保实现平安高考目标。会议期间，区招委负责人与普通高考考考单位和考点学校负责人签订了《达州市达川区2016年普通高考工作目标责任书》。

图为目标责任书签订现场。

(李勇 本报记者 陈鲸印 摄)



5月16日下午，大竹中学举行2016年高三、初三学生代表座谈会，工会主席陈绍东代表学校党委、行政希望大家科学利用时间，克服心理压力，考出好成绩。

图为陈绍东老师在和学生亲切交谈。

(郑云飞 陈骁 摄)

克服焦虑心理 轻松迎接考试

我市部分学校多种途径为考生减压

开江县任市中学——5月14日，开江县任市中学举行高三学生考前减压心理辅导活动，邀请国家二级心理咨询师彭海萌老师带领同学们通过一系列团体游戏，释放压力，放松心情。

这次考前减压辅导活动的开展，为同学们送上一份轻松、愉悦的良好心境和氛围，有效管理情绪，增强了内心能量，把学生的身心调节到最佳状态，为全体学生在高考中发挥应有能力和水平、实现人生理想提供了强有力的心理支持。

(邓秀君)

大竹县石河中学——为缓解高三学生心理压力，增强临场应试能力，近日，大竹县石河中学邀请国家级心理咨询师夏文静、周海，为高三学子举办了“考前心理健康专题讲座”，帮助学生缓解焦虑情绪，积极备战高考。

夏文静老师通过轻松的问答方式，鼓励学生科学安排学习生活，克服考前种种焦虑，以健康轻松状态迎接考试。周海老师强调抓住当下最为重要，学子们要直面挫折压力，要从容自信地面对高考。

(白燕)

大竹县观音中学——5月18日，大竹县观音中学邀请国家二级心理咨询师胡小勇到校，对高三初三毕业年级近1500名学生进行心理疏导和未来职业规划指导。

胡老师用自己念高中时对大学生活的向往，以及上大学后对未来生活的迷茫等现实问题来引导同学们，并适时与大家互动交流，教大家在高考中考前如何复习备考，如何正确面对未来的大学生活以及工作。

(毛维)

任何学校不得采取考试面试方式选拔学生

达川区2016年初中、小学招生方案出炉

本报讯 记者日前从达川区教育局获悉，该区2016年初中、小学招生方案出台。家长须持相关资料在规定时间内按划定的登记区域到指定学校登记，完成资格审查后，由招生学校张榜公示新生名单。7月10日统一发放入学通知书，8月30日新生持入学通知书到学校办理入学手续。

据悉，该区小学招生原则是：城区学校按“户籍与实际居住地相统一，划定区域，以实际居住地就近免试入学并结合学位统筹管理”原则进行招生，任何学校不得擅自扩大或缩小区域进行招生。农村学校按“户籍所在地就近免试入学”原则进行招生；初中招生原则是：城区初中新生实行多校划

片招生原则，即每所初中招生学校根据学校实际划定招生服务区域，实行划片招生。乡镇初中招生实行单校划片、对口直升原则，即乡镇小学六年级毕业生免试直升当地初中就读。

方案明确指出，要严格执行招生计划，严格控制班额，坚决禁止小学、初中起始年级大班额或超大班额现象发生。任何学校均不得采取考试面试方式选拔学生，公办学校不得以各类竞赛证书或考级证明作为招生入学依据。

小学招生登记对象为：2016年8月31日前(含8月31日)年满6周岁且尚未接受义务教育的达川区籍儿童(包括盲、聋、弱智等特殊儿童)和暂住在达川区南城符合政策

条件的进城务工人员随迁子女。初中招生登记对象为：2016年6月完成小学阶段学习的少年(包括盲、聋、弱智等残疾少年)。在达川区城区就读初中的少年需具备以下条件：一是适龄少年与法定监护人一致的达川区城区户籍(指2016年6月10日前注册或迁入达川区翠屏和三里坪街道办事处)；二是适龄少年的法定监护人有达川区城区合法产权房。

小学招生登记时间为：5月25-31日。初中招生登记时间为：6月1-10日。届时，请学生或家长到划定区域登记，需提交相关材料(原件及复印件)，并认真填写入学登记资料真实性承诺书。所需材料已由各

招生学校对外发布。

采访中，达川区教育局相关负责人表示，区教育局划定城区初中、小学的人学登记区域，非正式招生区域，招生过程中将根据招生学校的学位及登记情况确定各学校的招生区域。同时，该区还出台了进城务工人员随迁子女、特殊少年等招生办法，确保进城务工人员随迁子女、特殊少年上学无忧。

达川区民办初中、小学按照区教育局下达的招生计划，实行自主招生。

阅读详细内容，请微信搜达州科教(dzkejiao)公众号。

(张涛 本报记者 陈鲸印)