

称聊天浪费时间 尖子生“爱理不理”

患上考试焦虑症,怎么办?

□记者 熊大平

进入初三的学生面临很多考试,朝着中考的目标迈进。可有初三学生将备考与人生目标捆绑,不愿说话,患上考试焦虑症。专家建议,家长转变沟通方式,赢得孩子信任。

尖子生焦虑考试

“他现在就特别紧张,经常说这次考试很重要,不能掉以轻心。儿子这种状态我该怎么办?”近日廖女士表示,自己完全不能与上初三的儿子小齐说话,开口就会被儿子顶撞。

说起小齐的变化,廖女士说,其实他成绩很好,自从上初三以来,本来生性好胜的小齐,看了几个励志的专题片,从此就确定了上国内某名牌大学的目标。加上近期准备期末考试,下学期学校会选拔一批成绩优秀的学生集中培训,为上重点高中重点班招生考试做准备。他认为这是实现长远目标的第一步,决不能有差错,因此很紧张。

“他就像着了魔一样,看书复习,回家都不愿和我说话。”廖女士表示小齐这样让她很紧张。每当她开口想开导儿子,让他不要太紧张。可儿子却不耐烦地说:“没事聊天就是浪费时间。这次考试对我很重要,再也不能混时间了,要不然我的人生就

完了”。廖女士说听到这样的回答,就让她很后怕。

期望过高反成焦虑

小齐属于学习中的优等生,优等生一般是指学习上表现突出,成绩优异的学生。由于这部分学生的突出表现,对个人目标追求完美,导致许多的优秀学生心理上逐渐失衡甚至产生缺陷。青少年时期是一个人生发育最为迅速、精力最为充沛、思想最为活跃的时期,这类学生在心理上和思想上更容易产生一些新的问题。

小齐学习有明确的目标,他将长远的目标和近期的任何活动捆绑起来,对目标期望值过高,形成对自己过分的忧虑,情绪烦躁,很在意学习的每一点波动等各种焦虑症状。

建议:转变沟通方式

适当的压力成为人们进步的动力,但压力负荷超过我们的能力时,就会成为前进的阻力。心理专家表示,科学制定学习目标,有计划循序渐进,会促进学习。但因为一个长远的目标和近期的目标步步捆绑起来,这样学习起来不轻松,甚至还会影响



学习效率。

心理专家建议,如果小齐与妈妈沟通好些,建议妈妈转变沟通方式;如果与爸爸沟通好些,请爸爸出面和小齐谈谈心。当前的任务是摆正心态,成绩进退

与否不重要。

其次,这样的学生家长也不要着急,孩子的改变不会立竿见影。建立平等关系,得到孩子的信任,最为重要。有必要时可寻求心理专家的帮助。

压力过大,思虑过多

高三后竞争升级 朋友成“竟敌”

建议:学会竞争中与人相处

□记者 熊大平

上高三前无话不说的好朋友,不知从什么时候开始“变味”。同学间说话“惜字如金”,请教学习问题时“守口如瓶”。进入高三后,白热化的竞争让朋友成为“敌人”。面对这种变化很多同学手足无措。

高三后友情“变味”

“她的数学不好,我教她。我上英语走神了,我问她讲到哪儿了,她说不知道。我把自己的历史笔记借给她,我向她借地理笔记她却没说带。”小杨是高三的一名文科生,自从升入高三后,她觉得朋友婷婷总有些怪怪的。

“上了高三以来,婷婷在学习上和与她沟通少了很多。”小杨说,两家家关系很好,经常拿她们两的成绩作比较。小杨说,高一、高二

都还是无话不说,一起玩,一起复习,一起分享学习资料。可到了高三都成了仇人似的。

“不就是不愿分享自己的学习方法,怕对方超过自己呗。”小杨觉得大家都在防备,尤其是成绩相差不多,成绩靠前的同学中,这种氛围更为凝重。

记者在采访中,很多同学表示,学习压力大,朋友间距离远了,上下学都是一个人独来独往,周末都宅在题海里,同学间交流越来越少了。

竞争中做朋友

同学间既可成为亲密无间的朋友,也可成为形同陌路的对手。对于未成年的青少年来说,思想单纯,纯洁的友谊,不容掺杂一点利益。

进入高三后,面对高考的压力,友情变味很常见,考生既要面对学习压力,还要在压力中处理友情。而在这种残酷的竞争中成长,对于他们的人生也是一种考验。

有高三老师表示,学业竞争关乎前途,有的学生顾此失彼,一切以高考为目标,导致朋友感情处理不好。有的同学担心自己的复习被人赶超,或者照搬别人的复习计划,不让自己落下。这种种担心,让他们在朋友面前失去了自我,变得冷漠、自私,甚至嫉妒成绩优秀的同学。从而让原本纯洁的友谊变了味。

其实心理专家表示,因忙于复习,朋友间交流变少,导致朋友关系疏远。其实越是在这种紧张的情形下,更需要沟通交流。通过交流,放松心情,缓解压力。而如果真的是担

心沟通会影响学习,那样的友谊也是不会长久的。

建议:交友要求莫太高

高三的学生间有一定的竞争关系,这是不争的事实。但是竞争不一定会影响友谊。有老师表示有这样想法的学生,是不是自己对友谊考虑的太多了。

有时因为同学拒绝借笔记,有时没借到一本参考书,有时因没有得到自己想要的答案,就感到虚情假意,认为对方对自己不真诚。当别人有所顾忌而不能满足自己时,试想是不是自己的要求太高,过多的要求别人。

有高三老师表示,其实高中生的友谊没那么复杂,自己对他人多一些宽容,自然就少了一些烦恼。

美景育人细无声

周末天气晴朗,阳光晒在身上,暖和和的。无事可做,便与家人一道上街闲逛。说心里话好久没有逛街啦,感觉确实不一样,不必说新修的建筑,更换了面孔的店铺;也不必说修葺一新的花坛,到处点缀着的花草。单是温泉的街面,的确变得干净了好多。

真是人逢美景精神爽。一路上一家人有说有笑,儿子更是欢呼雀跃,看这看那,不一会功夫就在我们的默许下买了一大堆小零食,边走边吃,真是惬意极了。

“老爸,你看今天街上好干净呀!”儿子突发感慨。

“是呀,平时就是你这种小馋猫太多了,边吃边扔呗。”我借机教育,特意回他一句。

“才不是呢,垃圾都是你们大人扔的。”儿子辩解说。

“那你看今天大人这么多,怎么不见扔呢?”我故意问。

“今天街上干净,不好意思扔呗。”儿子颇认真的回答。

听着儿子的回答,让我似有同感。记得有一天自习课上,我找一个违反纪律的同学谈话后陪他回教室,见所有同学都很守纪律,没有一点儿声音,都在认真的做事,这位经常调皮捣蛋的学生见此情景也悄然入座。等我几分钟后回去检查,只见他虽然无事可做,但也呆呆地拿着一本书看。我想,假如这时要是有几个人在讲话,他绝对会毫不犹豫地参与。

当时的这一情景,使我意识到利用良好的环境育人的道理,正如人们所说:“当一个人跨进非常安静的阅览室,他会产生一种连咳嗽一下都不自在的感觉,更不好意思大声

喧哗。同理,当一个人步入窗明几净、地面如镜的大厅里,他会产生一种生怕踩脏了地面的感觉,无论如何都不会去吐上一口痰。相反,如果一个人走进某个很脏的场所,他也会随地乱扔纸屑,随地吐痰。”

在意识到环境育人的重要性后,我曾经做了一个实验,那就是解决早自习学生不读书总是吵闹的问题。那段时间我总是事先安排好值日小干部,让值日干部在教室引导先来的同学随到随读,后来的同学见教室里的同学在认真地读书,便悄悄地走进教室,很快地拿出课本认真地读起来。在这种环境里,同学们就慢慢形成了一种自觉行为。早读时间没有人说话,没人下位,教室里总是书声琅琅。

可见,环境育人是一种非常奏效的无声教育,一个好的环境可以造就一批品质

好的人,可以使一个人在成长过程中得到好的教育,形成良好的道德习惯,习惯成自然,最终形成高尚的道德品质。

其实,不但是我们的学校,还有我们的家庭、社会都是育人的场所,我们成年人的一言一行都在孩子的眼皮底下,因此我们处世要以身作则,做孩子的楷模,以期创造一种美好的环境帮助孩子们成长。

