

美国学生爱与朋友“聚起来”,日本家长刻意“不关心”考生,韩国学校提供心理咨询服务——

# 国外学子考前减压各有高招

## 核心提示

临近高考,高三学子们面临着巨大的压力,学生、家长和老师们在减压工作上也做出了很多努力。例如,学生合理安排作息、适当放松,家长也努力调整心态、平和对待。

那么,国外的学生面对各种考试压力时是怎么减压的呢?记者采访了来自韩国、日本和英国的学生,了解到他们的一些减压高招。

## 韩国

### 考生自由交流 家长送糯米糕祝其“上榜”

时休息、放松心情。他说,“到最后的时候,学习的压力会减轻,当然考试的压力会变得比较大。有时候在学校,老师干脆不讲课,讲一讲他们过去的事情或者让我们自由交流。”

据朴俊豪介绍,学校会给学生提供心理咨询服务,让专业的心理老师针对个别学生出现的焦虑情况进行及时沟通,让学生更好地在考场上发挥。

朴俊豪说,对于考试送礼的情况,一

些亲戚的确会在高考前送东西,“这是长辈对于自己的关心,他们想以送礼的方式给予自己好运气。”

据记者了解,糯米糕和麦芽糖是韩国人最常送给考生的礼物。因为这两种食物都比较黏,而韩语中的“黏”和“上榜”是同一个词,所以希望考生们吃着黏黏的糯米糕和麦芽糖就可以顺利地通过考试。也有一些家长会送卷纸造型的蛋糕,寓意着所有试题像卷纸一样顺利展开。

斧子和叉子造型的饰品也是韩国人经常送给考生的礼物。因为“砍”“瞄准”在韩语里与“勾选”是同一个词,所以斧子造型的礼物寓意考生能够多选对几道题目。

除了以上这些传统的礼物,最近韩国还流行给考生送香薰。因为香薰有舒缓神经、放松减压的作用。送香薰是希望让考生减轻压力,在考场上发挥出最好状态。另外,有些家长极端的做法就是给孩子打“聪明针”,喝“聪明汤”。

朴俊豪还告诉记者,在韩国也会在考试时出现“撕书”的风潮,“有很多人都会考完哪科就撕哪科的教材”。

## 日本

### 考生自我调节 家长装“不关心”为其减压

日本留学生吴瀚翔告诉记者,据他所知,日本学生在高考前学校并不会有什么特别的安排,每个考生都是以自己的一些方法来调节情绪,无论是放松自己的心情还是保持以往的学习态度,都是有可能的,学校也不会给学生减压、提供各

种心理咨询等。

他说:“日本学生都是用平时学习时的心态来对待考试的,日本的考场外从来不会出现家长云集的情况,考试结束就像是平时下课一样。”据日媒报道,在场外为考生加油的大多是补习班的老师,这并不是说日本家长不关心子女高考,相反,他们往往只是不想在高考当天给予子女压力。

有报道说,参加高考的日本考生大都身穿黑色衣服,监考老师也多穿深色衣服。之所以如此,据说是因为考试当天如果穿着太花哨,会被认为是心虚、没信心的表现。另外,日本家长也会给子女进补,近年来比较受欢迎的一种所谓补脑产品是青鱼油丸。

## 美国

### 高考与平时表现关系更大 考试反而轻松

起来还是比较容易的,做自己比较喜欢的事情放松一下,而且学校也会组织各种有趣的活动,供学生参加。”

据记者了解,美国高校在考前都会拿出一整天时间供学生调整,这一天叫“暂停日”(Stop Day)。顾名思义,学校在这一天不会给学生安排任何学业任务,大部分学生会在这天远离繁重的课业负担,做些可以让自己放松的事情,积极调整好备考心态。

听音乐和看书都是极为安静且效果显著的减压方式,伊利诺伊大学香槟分校会在考试期间给学生分发“减压袋”。学校会在里面放上减压手册、小游戏、代金券及小食品,帮助学生平稳地度过期末考试。

还有一些比较另类的减压方法,比如在斯坦福大学,一项称为“原始呐喊”的减压活动已成为传统。每到临考的前一晚,学生们会在晚上集体来到户外,一起放声呐喊1分钟,把压力都发泄出来。学生表示,虽然呐喊后声带有点疼,但对释放压力来说的确很有效。

哥伦比亚大学的乐队更是用“噪音”来为处于繁忙考试阶段的学生减压。学校乐队会在学生忙碌备考的深夜,“敲锣打鼓”地跑到学校图书馆奏乐。这样做的目的是希望学生能够暂时放下手头的复习材料,同乐队一起唱歌跳舞以缓解高度紧张的情绪。

在纽约大学,教授和教员在考试期间,特地为彻夜备考的学生送上夜宵,有时还打扮成圣诞老人或精灵的模样,让学生倍感温暖。

## 德国

### 开设“快乐课” 教学生保持自信与乐观

食物有着不同的“快乐指数”,比如香蕉能够抵御抑郁,而多食橘子和葡萄则能赶走不良情绪;另外,如鸡肉、全麦面包、苏打饼干和巧克力都是很好的“快乐食品”和“休闲零食”,选择它们能帮你提高身体的快乐指数。相反,一些高脂肪、高

胆固醇的食物会在潜移默化中使你变得“不快乐”,所以一定要少吃。

此外,学校还觉得致使学生不快乐的另一个重要因素,是人的盲目不自信。为此,授课老师还教授学生如何自信及更有风度地行走、交谈,如何改善自

身的肢体语言,以便赢得外界赞誉。

学校还特别提倡学生平时尽量远离电视和电脑游戏,多参加一些运动和锻炼。他们认为,经常锻炼的人,其快乐指数要远高于那些很少锻炼的人,而强健的身体也有助于自身变得快乐。比如,锻炼胸大肌能够有效保持人体性别荷尔蒙分泌,使身体处于最佳状态,从而让人感到自信和骄傲。

(本报综合)

## 世间万象

### 励志模特



新西兰23岁的截肢女孩杰丝·奎因在社交网络上勇敢晒出自己的照片,吸引了众多网友的关注并收获了大量支持和点赞。之后,奎因接到了一份模特工作,并成功签约成为一名另类“假肢模特”,在镜头前大胆展示自己独特的魅力。

### 完美收藏



英国男子约翰·基利与妻子梅莉生前收集了50台古董拖拉机与15台蒸汽机,近日,他们的亲戚对这些藏品进行了拍卖,总计拍出150万英镑(约合人民币1400万元)。

拍卖商主管表示,这是他第一次看到这么多古董老式拖拉机和蒸汽机进入交易市场。

### 懒爸遛娃



由男人来看孩子,新花样总是层出不穷。美国奶爸迈克尔·托马斯为了和双胞胎儿子玩耍时不费力气,将孩子安置在推车中,并使用遥控玩具车来拖动推车。

这个画面由孩子的妈妈拍下并上传到网上,而这位懒爸爸似乎很享受自己的天才想法带来的快乐。

### 飞机拔牙



美国民航机师拉希姆为了帮助儿子拔牙,竟驾驶一台直升机,将线的两端分别系着儿子的牙齿与直升机机头,在飞机起飞后不久,儿子的牙齿就成功被拔起。

至于为什么会突发奇想用直升机拔牙,拉希姆表示:“无论你曾经历过什么,你都要让你的孩子比你童年时更快乐。”(本报综合)

关注咸宁新闻网微信  
xnnews



更多精彩活动和免费礼品等你来