请扫描关注“家庭教育之声”
主编:杨咏梅　编辑:黄文　设计:王保英　校对:杨瑞利
电话:010-82296652　邮箱:jiatingjiaoyu@edumail.com.cn　QQ群:371368053

家教行动

调整好心态 才能赢大考

马志国

伴随高考脚步的临近，毕业班孩子们即将走进考场。面临大考，谁不想让孩子当赢家？然而，大考成功靠什么？怎样才能当赢家？关键时刻心态很重要。可以说，在临近大考的日子里，孩子们的心态比实力更重要。所以，只要调整好心态，就能考出自己理想的水平。为此，家长朋友们要从以下几个方面，指导孩子把消极心态转变为积极心态。

1.把惧怕考试焦虑转变为接纳考试焦虑

一个女孩来信咨询说：面对一次次考试，压力很大，觉得特别累，自己平时学习挺用功，可最近面临毕业前的考试，心里越来越紧张，越来越害怕……

这个女孩就是出现了考试焦虑。很多家长和孩子惧怕考试焦虑，唯恐考试焦虑影响了临场发挥。其实不必这样，我们应该指导孩子把惧怕考试焦虑转变为接纳考试焦虑。因为一般的考试焦虑对大考有利无害。

绝大多数的考试焦虑都在适度范围。我们曾以初高中毕业班同学为被试，进行过多次测试，结果表明：大多数同学的考试焦虑测试得分都在适度范围。所以，千万别夸大自己的考试焦虑来吓唬自己。即便是有些孩子考试焦虑很重，也是因为对考试焦虑的害怕导致的恶性循环，叫做二度焦虑。只要对考试焦虑不再担心害怕，焦虑就会淡化。

适度焦虑对大考不仅无害而且有利。适度焦虑能使孩子保持学习的警觉性，保持注意力的集中。它使孩子们具有一种明确的考试意识，时刻提醒自己是在临考前的非常时期，要安排好自己的学习生活，提高学习效率。

适度焦虑会调动孩子身体的能量，使孩子以充沛的精力完成学习任务。在紧张的时候，人的精力和体力比平时要强。在非常时刻，有些人会使出平时难以想象的力量完成任务。紧张时人体内会分泌肾上腺素，有助于人战胜困难。

适度焦虑还有助于保持大脑足够兴奋。平时，在学习中难免会有抑制的时候，容易疲倦。正是适度焦虑使孩子的大脑保持了必要的兴奋状态。

因此我们应该指导孩子们，面临大考，不要再让考试焦虑吓唬自己了，请勇敢地对自己说：紧张起来吧，适度焦虑，会让我考出更好的成绩。

2.把关注考试结果转变为关注备考过程

心理学家做过这样一个实验：让被试给小小的绣花针引线，事先激发他们不同强度的目的性，比如设置价值不同的奖品。结果发现，被试目的性越强，越全神贯注地努力，手越颤抖得厉害，线越不容易引入。由于手的颤抖是目的性过强造成的，所以，心理学家就给这种现象起了一个名字，叫做“目的颤抖”。意思是说，一个人做事过于注重目的，过于在乎结果，反而不容易成功。

常有孩子对我诉苦说，平时会做的题，一到考场上反倒答不上来，甚至脑子出现一片空白。就是因为太在乎考试结果，用心理学的话说，因为动机过强，用脑效率反而降低了。

在学习动机和学习效率关系上，一般来说，情绪紧张度太低，缺乏强烈动机，用脑效率不高；情绪紧张度太高，动机过于强烈，用脑效率也不高；只有保持适度的情绪紧张度，才有助于提高用脑效率。情绪紧张度过高，造成大脑过于疲劳，脑子反倒不听使唤了，降低了大脑认知活动的效率。

因此，我们应该让孩子们懂得，最好的对策是把关注考试结果转变为关注备考过程，别太拿考试结果当回事，对考试要有点平常心，这样在考场上多少就能处之泰然了。

3.把担心考前生活转变为放心考前生活

大考将临，很多孩子对考前的生活也开始担心起来，怎么吃，怎么睡，怎么调生物钟，怎么找最佳状态……结果弄得考前生活陷于紊乱，心里更是紧张。

我们应该指导孩子们学会顺其自然。

先说睡眠。有的孩子十分担心考前睡不好影响考试，于是，一到睡眠时间就硬躺在床上强迫自己入睡。孩子应该明白，只要这样想，准睡不着。如果转念一想：睡好睡不好无所谓，困就睡，不困就学。躺在床上睡得着就睡，睡不着就随便翻翻书，结果入睡反倒容易得多。这是因为总想怎样才能入睡，实际是刺激了大脑，而把这念头扔掉，大脑反而平静了。这就是顺其自然。

如果孩子考前真的睡不好呢？事实是睡好睡不好真的无所谓。这是因为所谓“真的睡不好”多是“主观失眠”。再说一夜不睡，通常并不影响人的记忆、思维等智力水平。这是心理学实验所证实的。

再说饮食。现在的生活水平完全能够满足脑力活动对营养的需要，所谓的营养补品没有多少实际意义。有些家长买了很多补品，让孩子觉得考不好更对不起爸爸妈妈，反而增加压力。对所谓“营养补剂”，最好是不迷信、不依赖。孩子临考最好的饮食方式，也是四个字——顺其自然。

4.把盯住大目标转变为盯住小目标

考前复习，不少孩子总是盯住大目标：总分要考多少，我要考哪个学校，我要实现自己的理想，我要实现远大的抱负。考前复习总是这样盯住大目标相当不好。

我们应该指导孩子学会把盯住大目标转变为盯住小目标，这叫做“目标分解法”。它可以分散人对大目标的注意，而着眼于一个个较容易达到的小目标，从而减轻心理压力，增强信心。由于这种分解只是心理上的，所以有的心理学家把这种方法称之为“心理除法”。

越是到了最后的总复习阶段，越是需要运用好“心理除法”，比如，弄懂一道数学题，记好一个英语单词，掌握一个公式，学会一个成语，等等。目标越小越容易实现，越能增强信心和力量，越没有心理压力，就越能一步步走向大目标。

5.把紧张心情转变为放松心情

决定人心情好坏的，不是现实生活本身，不是我们面对的人和事物，而是我们对人和事物的看法和理解，全在于我们用怎样的眼光去看。有时候，对同一现实情境，从一个角度看，可能引起消极的情绪体验，从另一角度看，就可以发现积极意义，从而使消极情绪转化为积极情绪。

所以，我们应该指导孩子领悟到，面对人生难得的高考，为什么不可以换个积极视角，把痛苦的忍受变成快乐的享受？

6.把消极心理暗示转变为积极心理暗示

自我暗示的作用相当大。有心理学家给心理暗示效应起了个很形象的名字，叫做“标签效应”。给自己贴一个怎样的标签，就会成为怎样的人。给自己怎样的暗示，就会有怎样的结果。以为自己怎样，常常就会怎样。

面对高考，想让孩子打败自己吗？办法很简单，让孩子把自己想象成失败者，失败就在眼前。有些孩子的考试发挥不好，其原因往往就在于钻进了消极心理暗示的怪圈。他们经常的念头是：我不行，我就怕考试，我肯定会紧张，我又要失败了……

所以，我们应该指导孩子把消极心理暗示换成积极心理暗示。

在备考的过程中，孩子们可以这样给自己积极心理暗示。一是想象，比如，经常想象自己在考场上顺利考试的细节画面。二是通过语言给自己积极暗示。比如，经常默念或大声说出：我能行，我能成，我是赢家！

禹天建　绘

在考试的过程中，孩子们可以这样给自己积极心理暗示。发试卷前的几分钟里，在自己的座位上放松地坐好，轻轻合上双眼，均匀地呼吸，心中默念：这次考试我一定能考好，我该掌握的知识都掌握了，考试是我展示自己的好机会，我现在精力充沛状态很好。另外，如果在考试中遇到了不会做的题目，千万不要一味地想：我怎么这么笨，这次考试肯定没戏了。应该这样想：这道题我一时想不起来，不过没关系，我可以先想想下面的题目，这道题过一会儿再说。这道题我觉得难，别人也可能觉得难，把别的题目答好，一样可以取得不错的成绩。

大考面前智者胜。这份智慧，就是良好的应考心态。孩子们一旦有了这份良好的应考心态，必有大考的成功。

（作者系应用心理学研究员，知名心理咨询师）

大视野

孩子获得核心素养 父母能够做什么

胡敏

自1997年以来，经济合作与发展组织、联合国教科文组织、欧盟等先后开展了关于核心素养的研究，美国等国也积极地开发核心素养框架，中国的学生发展核心素养也已在去年9月发布。从全球范围来看，核心素养的选取，都反映了社会经济与科技信息发展的最新要求，强调批判性思维，创新与创造能力，沟通与交流能力，团队合作能力，自我规划与自我管理能力等。家长可以从三个方面帮助孩子获得核心素养。

第一，当好教练和队友，培养孩子的沟通与表达能力。根据我们的研究发现，几乎所有的核心素养框架，都收入了沟通与表达能力。在人际交往中，沟通与表达能力的高低，对个人的发展有非常大的影响。在国际化的学习环境中，小组合作、项目式学习是常态，沟通与表达能力是进行这种学习的基本要求。

在美国，英语语言学习，即他们的语文，在所有科目里处第一位，而且强调听说读写的交流能力，会特别强调写作、公众演讲、项目汇报，并且对学生进行评估。这被认为是工作中需要的首要素质。我们的课堂对这方面的重视和训练不够，这个空缺正好需要家庭教育来补位。

在家庭里，家长的作用就是要给孩子营造一种书香的氛围，带头阅读、学习，并且要和孩子进行交流、互动、分享。在这种环境里长大的孩子再加以适当的练习，就能够在需要的场合大方、自信地表达自己。

家庭里有时候会产生摩擦，父母应该学会有效得体地和孩子进行沟通，引导孩子进行适当的交流。如果一个孩子在家里面都不能够和父母好好地说话，怎么能够期望他在学校、社会文明礼貌地与他人沟通？如果父母能够做好孩子的教练和队友，在家庭中培养孩子沟通、交流的意识、规则、能力，就能够为他们长远的发展打下坚实的基础。

第二，持有健康的经济观、金钱观，培养孩子的财经素养。在国家层面，财经素养越来越引起人们的关注，包括美国在内，目前有20多个国家把财经素养教育作为国家战略纳入基础教育体系。2012年以来，经合组织有一个PISA项目（国际学生评估项目），也将财经素养作为评价学生的一个重要标志。

在家庭层面，欧美国家的父母常常让孩子从小参加劳动，让他们明白财富来之不易，并且鼓励孩子到外面去打工赚钱，尽早地学会自立。中国的父母常常是自己努力工作，但对孩子的花销却有求必应，以至于一些孩子对金钱完全没有概念，也不懂得体谅父母的艰辛。

我的孩子在美国读书期间，家里只给他提供学费和正常的交通费，生活费和其他的费用都靠他自己赚。他一边读书一边打工，最多时一个学期打三四份工。这种状态并没有影响孩子的学业，他拿了会计、金融、电子工程三个本科学位，还辅修了计算机科学。在这个过程中，他不但学习了如何理财，更增强了自我规划和自我管理的能力。

养育孩子的过程，和作为教育工作者对大量学生及其家庭的观察，让我相信，父母持有健康的金钱观，放手给孩子自我锻炼的机会，不但能够培养孩子的理财能力，更能够培养出一个富有责任心、善于自我规划和自我管理的当代青年。

第三，以身作则，做终身学习者。1996年联合国教科文组织发布报告，强调终身学习是打开21世纪光明之门的金钥匙。父母如果能够永葆学习的热情，始终在追求自己梦想的路上前行，带给孩子的将是最直接而强大的榜样。但是现实中很多中国家长自己不学习，不求上进，整天以投资人和监工的身份督促孩子的学习。

当然也有家长表现得特别好。新航道有一位家长就是一个终身学习的典范。2013年她的女儿到加拿大读8年级，后来又转到美国读10年级。妈妈抓住一切机会学英语、用英语，保持跟女儿的学习和生活上的无障碍。为了让转学到美国的女儿能够继续练习法语，她又背了几千个法语单词，基本上能够用法语进行简单的交流。

这位妈妈说：“在陪伴孩子向前奔跑的过程中，我不想简单粗暴地做一个高高在上的驱使者、鞭策者，也不想只做一个督导和喝彩的看客，我要求自己是一个陪跑者，在陪跑的过程中，我能够深程度地理解、体会孩子的苦与乐，体谅孩子的不容易，会更加珍惜她点点滴滴的进步。”

你希望孩子成为什么样的人，你自己先成为那样的人。希望每一个父母都能够在极具变革的时代，沉下心来，做有远见的终身学习者，言传身教、潜移默化，影响孩子的一生。当孩子在家庭中养成了最基本的核心素养，以及开放的心态、对生活的热情，面对未知世界的勇气，他们才能够真正去迎接未来时代的挑战。

（作者系新航道国际教育集团总裁）

微观

良好的家庭氛围有助高考

郑晓君

人在情绪紧张、心情烦躁时，大脑是愚钝的。而情绪平和、轻松、快乐时，大脑是聪慧的，是可以创造奇迹的。那么，怎样才能创造出这种平和、轻松、快乐的家庭氛围，助力于孩子的高考呢？

学做败将“认输”，不做赢家“认理”。

解决家庭矛盾，很多时候我们真的不能过于“认理”，特别是亲子之间，“有理”的一方可能真的是父母，但父母也绝对不能“得理不饶人”。这时，如果父母能找一个恰当的契机或是借口，巧妙地向孩子“认输”，就可能打动孩子，亲子之间的关系就可能得到转变。

学做蜜蜂逐花，不做苍蝇叮臭。

人有闪光点，也有瑕疵。聪明的父母总能看到孩子的优点和长处，从而去肯定，去鼓励，亲子关系就会越来越融洽，孩子也会越来越优秀。而有的父母出发点是好的，但他们看到的却总是孩子的缺点和不足——今天说孩子这不是，明天说孩子那不是，你说孩子能不烦吗？

所以，家长用欣赏的眼光去看待孩子的时候，你会发现，孩子的身上原来有这么多的长处，如孝顺、听话、聪明、学习用功、字迹工整、思路敏捷等。当你天天都能看到孩子的收获、肯定孩子的进步时，孩子能不跟你贴心吗？

当然，学做蜜蜂不做苍蝇，不是要家长去和稀泥，而是让家长学会把注意力和精力投向更为正确的方向，为孩子营造出更为有利的成长环境。

学做爱的感染者，不做爱的指使者。

心理学研究证明：通过移情、理解，可以重塑孩子的大脑，从而确保孩子实现情感调整和获得快乐的体验。

建议家长除了用欣赏的眼光去看待孩子外，还要注意保持微笑。用你真诚的笑脸和赞美去感染孩子，打动孩子。

头脑冷静，学会聆听。孩子在校学习，可能有诸多的不顺，所以，当孩子偶尔抱怨、诉苦，甚至是发脾气时，家长务必要保持头脑冷静，并学会聆听，让孩子的情感得到安慰，情绪得到平复。

少说多做。孩子大考临近，父母要学会尽量管住自己的嘴，话多了易引起孩子的反感。平时，多为孩子做一些，如一杯热茶，一套营养餐，一个动作，哪怕是一个眼神，慢慢地，你的爱就一定能感染孩子。

重视孩子的意见。孩子已经成人，他们的意见肯定有其合理的部分，家长要引起重视。家长的重视会给他们以信心。即使意见不当，家长也不要草率评论，而应该找一个恰当的机会开诚布公地与孩子交流，这样，孩子也就更容易接受。

学会多与孩子分享。生活中的所见所闻所感，觉得不错的，可以根据情况，多与孩子分享。分享的内容可以是一个人、一件事、一本书，或者是一个电视片段。但分享时一定要记住：千万别拿“人家的孩子”跟自己的孩子比较，更不能含沙射影或旁敲侧击。

总之，父母看待孩子的态度变了，方法正确了，一个平和、轻松、快乐的家庭氛围一定会出现，孩子的高考也一定能创造出好成绩。

（作者单位：湖北省荆门市东宝中学）

高考前给考生的10条建议

余国

离高考也就半个月左右的时间，家长可以督促孩子做好以下十点。

1.制订计划、强化落实

高考备考最后的15天左右非常重要，就像中长跑的最后一圈、最后一公里或者最后100米，会发生很多的变化。

不管我们实现什么目标，计划第一重要，比计划还重要的是落实好已经制订的计划。没有计划的备考是低效和可怕的。

考生可以根据自己的实际情况，有时候可以参考老师的意见，制订具体的、对自己而言针对性强的计划。我们的计划涉及目标、学科、复习内容、形式和时间安排等要素。

2.回归教材、重温基础

高考考查的主要内容包括“必备知识、关键能力、学科素养、核心价值”，高考试题具有“重基础、重应用、重生活”的特点。

学生经过第一轮的课本复习、第二轮的专题复习和第三轮模拟训练，加上月度的规范考试等，对学科的知识内容、学科知识结构以及应用学科知识解决问题的能力达到了一定的水平。这个阶段需要在这个基础上进一步提高，回归教材、重温基础是有效的策略。

3.问题导向、精准备考

以问题为导向精准备考，是高效的复习备考策略。

我们可以在老师的指导下，结合每次大型考试成绩学科的排名，明确自己相对薄弱的学科并分析确定具体的问题。比如：语文或者外语学科方面，书写有待提高，那么现在开始用心练习书写会有效果；理科综合训练量不够，那么需要强化训练几套题，可以采取针对性的应对措施。

4.保持节奏、有效训练

考前15天左右，各科老师会让学生每天保持适度的训练，维持相对稳定的训练节奏。考生要认识到此举的重要性和必要性，积极配合，保持实战状态。平时计算、阅读、写作不放手，使头脑始终处于被不断激活的状态，保证思维清晰、反应敏锐。切勿因为考试来临，只看不算，只读不写。

同时，考生要熟悉高考应考的各项流程和要求，做到心中有数。在最后阶段的模拟应试中，按实战要求熟练操作规定动作，准确把控各科答题节奏，从容应对各种情况，避免高考考场出现不必要的紧张和失误。

5.及时归纳、强化记忆

考生要通过整理练习材料、摘抄笔记，有时可以把有价值的内容剪贴到笔记本上，及时归纳每天练习中的重要问题和收获。

考生还应该自主归纳某一个章节或者知识点的内容，建立完整的知识体系，明确记忆的内容和必备的能力，进行强化记忆。

6.调适心态、调整状态

中等强度的动机、平和的心态是成功的关键。当考生拥有良好的心态，考试的时候才能表现出良好的状态。只要考生放下分数目标，将注意力集中在每一个具体问题的解决上、每一个环节的落实上，就会消除因过分考虑结果而出现的焦虑或紧张，以坦然的心态走向考场，正常发挥。

不要指望高考的时候会超水平发挥，能够正常发挥就够了。

心态和状态非常重要，而且是可以通过各种途径来调整的，考生要有管理自己情绪、调整自己状态的能力。

7.适度运动、保持活力

高考前15天这段时间对所有的考生而言都是非常艰难、煎熬的一段时间。天气温度高、各学科作业量大、老师们指导意见多，加上并不是很懂教育和高考的父母的唠叨等，许多考生感受到了很大的压力。

越是临近高考，心理负担越重，学习效率越容易下降，甚至身体抵抗力严重下降。最简单、最有效的运动方式是跑步，运动量不能太大、消耗太多的时间和精力，也不能太小、不流汗，达不到放松身心的目的。

8.适度倾诉、寻求指导

考前适度交流和倾诉非常有效。交流的对象包括老师、同学和父母等。交流的话题包括心理问题、情感问题、答题技巧、备考策略、具体学科问题等。

交流或倾诉可以帮助考生解决自己在生活、复习、备考、情绪、情感上的问题，考生可以从同学、老师和家长那里得到支持和指导，并且感受到被陪伴、被关心的愉悦。

大家要相互鼓励、相互提示，传播正能量，营造良好的、积极向上的备考氛围。

9.合理饮食、生活规律

考前切忌因希望增加营养而刻意改变平日饮食习惯，或为保持头脑清醒而大量饮用咖啡类饮品，更不主张开夜车导致次日精神不济。

科学备考的建议是：保持一贯饮食特点，以清淡可口为宜。少辛辣、忌生冷，保证脾胃肠道健康。另外遵照平常作息规律，保证充足的睡眠，按高考考试时间要求逐渐调整好生物钟。

10.先易后难、规范答题

高考各科答题是有技巧的，也有规范性的要求。考生可以向有经验的老师，特别是有高考阅卷经验的老师咨询相关学科的答题技巧和规范，尽可能做到“颗粒归仓”。

“先易后难”是最基本的答题技巧。高考试题的难易存在一个坡度，每一个大题中的各小题也存在一定的坡度。答题的规范包括书写、表述等方面的要求。

考生要熟悉各科的“评分标准”，要熟悉高考应考的各项流程和要求，做到心中有数。

（作者单位：华中师大第一附属中学）