

高考在即 如何应对考前焦虑



高考在即,考生已经进入最后的备考阶段。有一项调查表明,大概70%—80%的考生会在考前几天以及考试期间感到焦虑,不论学习好、学习差,不论准备得充不充分,都会有不同程度的焦虑。专家表示这是正常现象,无论是考生和家长都不必惊慌。其实,在考前和考试期间,保持适当的紧张和焦虑感,反而会刺激思维和大脑的活跃,有利于发挥出最好水平。但如果有些考生焦虑反应过度了,表现为烦躁、易怒、失眠、食欲不振、注意力不集中,甚至有的出现心慌、头晕、恶心呕吐等现象,这就需要迅速做出调整了。

如何应对“考前焦虑”? 心理专家分享了几个能有效缓解高考焦虑的方法,大家可以参考一下。

即将奔赴高考考场 谁知身体出现问题

“想好好学习,但行动上做不到,感到无力和失落。”“心情紧张,突然感到什么都不会了,自己的自信心下降。”“时常会后悔为何当初没有努力。”……近日,有多名即将奔赴高考考场的淮安考生到淮安市第三人民医院儿童心理科就诊,向心理医生诉说着他们内心的焦虑,18岁的黄同学就是其中一名。

平日学习成绩还不错的黄同学,在8个月前因学习压力大出现心情不好,闷闷不乐,有时会崩溃大哭,上课注意力不集中、容易走神,记忆力减退,记不住知识点。有时会莫名烦躁、胡思乱想,晚上入睡困难,半夜经常醒来,醒后难以入睡。起初,黄同学和父母都未重视,没有及时到医院检查及治疗,此后的时间里,黄同学的病情逐渐加重。

3个月前,黄同学开始出现轻生的想法,觉得人生没有意义,多次做出自伤的行为,并且常常感到心慌胸闷、全身发抖、手脚出汗,无法正常学习和生活。更为严重的是,在前不久学校组织的一次模拟考中,黄同学坐在考场内突然剧烈呕吐,双手发抖无法写字,最后不得已中断了考试。

很害怕高考考砸 考生患上抑郁症

5月初,黄同学的父母带着他来到淮安市第三人民医院儿童心理科就诊。心理科副主任医师李君通过与患者及其父母交流后得知,黄同学从小便是心理极度敏感的孩子,比较在意他人的感受和看法。一直以来,黄同学学习勤奋刻苦,成绩也处于班级上游,但自我要求较高,越临近高考,情绪越发紧张。黄同学焦虑地说道:“我很害怕高考考砸了,这样很对不起父母多年来对我的养育之恩。”通过反复追问病史及各项检查,李君副主任初步诊断黄同学为抑郁症,并收治入院治疗。

李君副主任介绍,黄同学的病情主要是由过分的自我焦虑和敏感心理引起的,面对人生重要考试之一的高考,孩子希望考取优异的成绩来报答父母。然而,薄弱的自我调节能力却让黄同学未能将此转化为学习的动力,反而成为学习道路上背负的沉重枷锁,导致心情低落烦躁,成绩也一路下降。考试名次越来越低,让黄同学越发感到自己无用,愧对父母和家人,如此的“恶性循环”使得少年最后的心理防线崩塌,最终变得重度抑郁。

住院期间,李君副主任及医疗团队根据黄同学的病情及各项检查结果制定了以药物治疗为基础,联合经颅磁刺激治疗和心理治疗的专业治疗方案。经过两周的住院治疗,黄同学的病情得到了很大的缓解,情绪也有所改善。

这份应考秘籍 考生和家长都看过

每年高考前夕,像黄同学这样的病例其实不

少,这多是考前焦虑引起的。面对高考这样的挑战,淮安市第三人民医院儿童心理科副主任医师李君总结了一下心理调节方法,供学生与家长参考。

- ### 考生看过来
- 1. 接纳自己的紧张和焦虑**

适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度,使思维能力高速运转。所以,面对紧张不要害怕,更不要产生强烈的抗拒情绪,接受自己的紧张,告诉自己这种情绪是正常的,进而发现适度紧张带来的积极作用。
 - 2. 给自己“创造”解压的条件**

紧张烦躁时做一些让自己放松的事情,每个人放松的方式不同,但总有适合你的,比如听听音乐、跑个步、跳个健身操或者闭目养神……放松是“对抗”紧张的较好办法。
 - 3. 日常生活,调整心理节奏**

心理因素更像是一个很微妙的系统,与实际学习一直处于一个动态的平衡。集中注意力做好手头的事情,因为你积累的不仅是知识还有点点滴滴的自信,按部就班地学习和生活节奏会让你感到踏实和满足。
 - 4. 保留爱好,保持交流**

很多同学越临近考试越觉得时间不够,其实能够安排好自己的时间,保留一些爱好空间可以缓解焦虑情绪;另外,保持和同伴的交流与沟通,这对彼此都是很重要的心理支持,交流沟通可以是学业上的,也可以是生活上的。
 - 5. 保证睡眠**

每天要保证7小时—8小时的睡眠时间,晚上10点钟前就睡觉。如果一时无法入睡,可躺在床上先不要闭眼,什么都不要去想,等情绪放松后,才自然地闭上眼睛。
 - 6. 充分复习**

过分焦虑主要因为复习准备不充分,所以考前一定要全面、充分地进行功课复习。具体来说,要根据自己的基础和学习现状,有策略地复习;并认清自己的学习风格,不要盲目与他人比较,找出适合自己的复习计划。

- ### 家长看过来
- 1. 不说伤孩子自尊的话**

比如“我看你没戏”“我看你考不上”“以前不努力,现在有什么用”“早干嘛去了”等等,这些都会给孩子造成消极的心理波动。
 - 2. 读懂孩子的心理需求**

有些孩子可能会旁敲侧击用各种理由逃避复习,这个时候与其强迫孩子看书,不如顺着孩子的意思放任孩子休息一下,让孩子暂时脱离高压的束缚。
 - 3. 用平等的身份与孩子交谈**

忘记自己的“经验”,不要总用“过来人”的口吻对孩子说教,才能让孩子感到自在,愿意沟通。
 - 4. 做孩子的顾问,学会提建议**

关于孩子的未来,家长只能是提供建议,而孩子才是决策人,尊重他的喜好和他对未来的选择,平静地提出自己的观点以供孩子参考,而不要一味地强迫孩子按照自己的想法努力。
 - 5. 让孩子有自己的空间**

家长不要人盯人,这是很痛苦的事情。孩子在房间复习,不要一会查岗,一会递水,给孩子空间感是尊重的表现。
 - 6. 沟通不畅时用书面交流**

当与孩子在学习上产生矛盾了,不妨用纸笔和短信等方式进行文字沟通,这样或许会产生比较好的效果。

本报综合消息

学生一举一动皆量化打分引争议

孩子中午不午睡,扣分;坐姿不正确,扣分;周一不穿礼仪服,扣分……记者调查发现,一款覆盖3000万学生的教育类App“班级优化大师”在全国部分中小学校应用甚广。

这款App记录学生在校的几乎全部行为表现,并通过加减分给学生排名,公开评比。有的学校排名结果还与评先评优挂钩。不少家长、学生对此产生新的焦虑。

用数字技术赋能教育评价改革,是方向也是趋势,为破解长期存在的教育评价难题提供新的可能。但在实际应用中,切不可把教育数字化“好经”念歪了。

一举一动都被量化打分

“班级优化大师”App在全国中小学广泛使用。据该App开发运营者广州视睿电子科技有限公司提供给记者的信息显示,“班级优化大师”App自2016年上线以来,目前在全国覆盖学生超3000万、教师超380万,教师点评学生的留言约80亿条。

在“班级优化大师”中,老师可通过电子触摸屏和软件,在上课时段对学生表现实时打分,加分项包括“举手回答问题”“积极思考”“按时到校”“集队快静齐”“小组数学(语文)课堂第几名”等,减分项包括“没有完成老师交办任务”“没有登记作业”“周一不穿礼仪服”等。老师给学生加分或者减分,学生可当场看到,并且会推送给学生家长。

不少学校老师明确要求家长使用“班级优化大师”,及时了解孩子在校表现。广东省广州市荔湾区一所小学家长告诉记者,2022年10月,老师明确在班级群里面通知:“班级优化大师”的加扣分评价,请家长每天查看,及时了解孩子在学校的情况和表现。广州市海珠区家长也反映,今年2月开学后,孩子班主任在群里通知,新学期运用“班级优化大师”进行班级管理。

记者上网发现,多地家长在互联网社交平台吐槽、投诉该App:“好好的孩子被分数划成三六九等”“还嫌孩子压力不够大? 家长不够焦虑吗?”……一位网名为“小椽de世界”的家长将App截图转给泉州市教育局,截图上全是孩子的扣分:追跑打闹扣1分,没交作业扣1分,上课有小动作扣2分,上课走神扣1分,疏于思考扣1分……短短两天,孩子被扣了近10分。他在微博上说,孩子因此厌学,不想上学,觉得学习无趣。

多名家长向记者诉苦,在App上的评分、排名跟加入少先队、三好学生等评优评先挂钩,家长被要求每天查看,孩子非常紧张。有的老师把App加减分累计情况实时向学生公布,让一些减分多的孩子“很伤自尊”。

一名小学生道出对该App评分排名的不满:“今天当着全班同学的面被扣了分,感觉很不好意思,别的同学还会嘲笑我。”还有不少家长说,孩子一回到家就会问起自己当天被扣分是不是爸妈看到了。有的学生很担心自己扣分、排名落后会让老师不高兴。

评价标准不科学,收费受质疑

华南师范大学教育科学学院教授陈先哲说,一些学校借助教育App对学生进行所谓全过程成长记录,并跟学生的评价档案结合,看起来挺科学,但这些做法容易增加学生心理压力和家庭教育焦虑,不利于教育发展。

除了对分数、排名不满外,引起家长学生不满的还有评分标准本身。不少家长吐槽,该App评价标准不科学。

有家长反映,因为孩子中午不午睡、坐姿不正确被扣分,质疑“这是要把学生管成傻子吗”。有的老师是1分、2分地加减,有的老师则10分、20分地加减,打分全凭主观,没有客观标准可言。

另外,“班级优化大师”这款App还诱导家长交费查看排名。记者登录App看到,家长用户如果不付费只能看到自己孩子的加减分等简单情况,而支付39.9元年费后,可以看到孩子在班级中超过多少名同学,App还以第一、第二、第三、第四等“梯队”形式展示孩子排名情况。

支付39.9元年费可查看详细排名

有家长质疑,虽然没有通知交费,但老师一通知,家长不敢不用。如果大多数家长交费,App运营企业靠该项业务每年能获得大量收入。

严禁打分排名,加强过程监管和规范

教育部三令五申,禁止学校、教师对学生成绩进行排名,也明确要求教师不得公开学生成绩和排名。2019年教育部等八部门联合发布的《关于引导规范教育移动互联网应用有序健康发展的意见》则明确规定,对要求统一使用的教育App不得向学生及家长收取任何费用,推荐使用的教育App也不得与教学管理行为绑定,不得与学分、成绩和评优挂钩。

广东省教育部门相关负责人说,关于学情的收集、反馈,很多学校没有人力物力去做,但是一些学校觉得在有必要的情况下,可以引入教育App来做。但前提是不能收费,不能有强制性,不能与成绩、评优挂钩。如果班主任在班级家长群中提出让家长安装使用与学情相关的教育App,且存在诱导收费行为,肯定是违反规定的。

广州市荔湾区一所使用“班级优化大师”的学校告诉记者,发现家长投诉后,已在学校叫停使用该App。也有老师告诉记者,自己因其他老师推荐而使用该App,学校尚未有统一规范。

广州视睿电子科技有限公司产品设计师说,“班级优化大师”只是一个工具,怎么使用由老师决定。有的老师设定很多加分项,主要用来奖励学生;有的老师设定很多减分项,用来管理学生。

目前市场上的教育类App不止“班级优化大师”这一款,存在的排名问题比较类似。

中国教育科学研究院研究员储朝晖认为,基于互联网等技术手段对学生进行管理和评价,目前技术上不成熟,使用程序、规范上也不成熟。在这种情况下,学校在推广应用时一定要避免让学生被工具简单操控。

另外,尤其要警惕相关企业钻空子,以科技为名,把生意做到课堂上。家长呼吁,监管部门对中小学校正在使用的教育类App进行全面排查,严禁使用排名类App;加强对教育行政部门和学校推荐使用App的监管;对现有的应用如何进入校园进行倒查,对其中可能存在的利益输送和腐败问题不能姑息。

本报综合消息