

高考延期 如何打好加时赛

高考延期一个月,对考生来说,心态该如何调整才能用最好状态应战?对家长而言,哪些话能给孩子鼓劲,哪些唠叨会扰乱孩子心绪?

A 学生:切勿好高骛远

“就像万米长跑要冲刺时,忽然宣布要再增加100米,而这时你所有的力气都用得差不多了,一下子感到无所适从,这种心理是正常的。”心理专家认为,从专业角度来说,习惯了很久的6月高考“心理锚定”要改变,需要一点时间,就像搬家后,潜意识里可能还会走上熟悉的回家路一样,需要一点点来。

高考延期,对不同考生带来的心理冲击略有不同。“学霸”们可能会觉得自己一路领跑,但是,随着考试时间延后,准备期加长,自己的领先优势可能会缩小;成绩较差的同学则觉得,高考对自己来说希望本就不大,多出来的一个月,无异于让煎熬更长久一些。如果说延期给这两部分同学造成的心理波动是负面的,那些成绩中等、仍希望有更多时间复习准备的同学或许会觉得,延期是件好事。

专家建议,同学们应针对自身不同的情况,灵活调整自己的状态。成绩优秀或者成绩比较稳定的同学,不要轻易去调整自己的目标。千万不要因为好高骛远,打乱了复习的节奏。

“学霸”不妨多重视基础练习,保证自己不会犯低级错误,这样的基本功,再多也不嫌多;觉得自己知识点还有欠缺的同学,可以试试在一张A4纸上画一棵“知识体系树”,从而对自己的知识掌握情况有更宏观和清晰的认识,并利用多出来的备考期查漏补缺。那些觉得“煎熬”的同学,可以将自己的目标适度调高一点,告诉自己,这多出来的一个月,说



不定就藏着希望。

开学后,面对紧张、高负荷的高考冲刺,考生要吃好睡好,在老师的指导下做好冲刺准备,对前期的网课学习制定查漏补缺规划,并放松心态。此外,从考前至少一个月开始,可以逐步按照考试时间调整自己的生物钟,尤其是不能睡太晚,让大脑保持最佳状态。

高考就像一场马拉松,谁能有条不紊坚持到最后,谁就能在高考中脱颖而出。

B 家长:变主动为被动

做后勤,不添乱。这是心理专家给家长们的6字箴言。不要增加对孩子的期望值,给孩子带来更多的压力会适得其反。

首先,营造良好家庭氛围。家长做到沉稳,孩子才会更有信心,所以营造一种民主、乐观的家庭氛围尤为重要。

其次,少批评,多沟通,多陪伴,多为孩子找亮点、指方向。高三

的孩子往往更加渴望被理解,有时您的耐心与微笑就是对孩子最好的帮助。

第三,学会变主动为被动。要让孩子觉得,需要你做什么,你才来帮助他做什么;而不是整天“我觉得你应该做什么”“你应该怎么做”。家长要放弃控制欲、虚荣心,给予孩子一定的独立自主的权利;但若孩子走在错误的道路上,则要暂时舍去和谐的亲子关系,先把孩子纠正回来。

同时,家长要保持长跑的心态,不要追求快,而是和孩子一起从稳和扎实上去调节。家长不要急躁,不要因为自己的焦虑不安而影响孩子,要尽量保持乐观的心态,做到话少而不要多,事宜细不宜粗,介入点宜巧不宜繁。尽力让孩子在高考备战中有韧性、不放弃、外松内紧,使孩子以一种健康的心态迎接高考。

晚综

成语故事

萍水相逢



萍水相逢,意思是萍随水漂泊,聚散无定,比喻素不相识之人偶然相遇。这个成语出自唐朝王勃《秋日登洪府滕王阁饯别序》:“萍水相逢,尽是他乡之客。”

王勃是唐初著名文学家,与杨炯、卢照邻、骆宾王合称“初唐四杰”。

公元676年,王勃去交趾(在今越南境内)探望做县令的父亲。途经洪都(今江西南昌)时,都督阎伯屿因重修的滕王阁落成,宴请文人雅士,王勃也在被请之列。宴会上,阎伯屿请来宾为滕王阁作序,王勃当场挥毫疾书,写就著名的《滕王阁序》。《滕王阁序》在铺叙盛会胜景的同时,也流露出壮志难酬的感慨:“关山难越,谁悲失路之人?萍水相逢,尽是他乡之客。”表达了生不逢时、慨叹自己命运不佳的心情。

晚综

智慧家长

不给青春期孩子反叛的机会

抗击疫情的这些日子,父母天天和孩子守在一起,平淡的日子变得热闹起来。如果再碰上总是反叛顶撞的青春期孩子,日子就更“热闹”了。

父母们通常都很害怕孩子青春期时的反叛,因为不仅会给父母制造很多麻烦,增加监护成本,更关键的是,孩子在反叛时往往会做出很多伤害自身的事,比如为反抗而反抗,即使父母是对的也固执己见,像在该穿冬衣时拒绝加衣,因为不喜欢某个老师而故意不好好学那门功课等。

孩子反叛是成长欲望的表现

孩子在青春期的种种“反常”行为其实是成长欲望的表现,他们需要在试错排错中成长,积累属于自己的人生经验。比如突然间,家里的男孩子要烫发,而女孩子却要剃头,看起来惊世骇俗,其实都是其自我探索的方式而已,这种事不会有什么伤害性后果,做父母的不妨



让他们去尝试。你会发现,要不了多久,那烫过的头发就变成了寸头,而那剃光的头上却多了顶漂亮的小帽子。他们用这种方式去探索世界,同时附带测试父母,他们的表现让他们满意,为反抗而反抗的动机自然也被削弱。

信任孩子,也信任自己

其实,家长要信任的不仅是孩子,也是自己。信任自己,是指相信自己过往对孩子的基本教育已在孩子心里扎下了根。而信任孩子,就是相信他正在探索有关个人成长的人生课题。因此,只要他们

所探索和尝试的新事物不会伤人和伤己(这是底线),就让他去试,让他自己去体验承担后果的感觉。这些来自生活的实际教育不仅胜过父母的千言万语,还可以让孩子快速学会对自己的行为负责。所以,不涉及安全的问题,就放手;涉及安全的问题,温和地坚持原则。如果遇到触及底线的问题,要诚恳地与他们交流,讨论这个伤人或伤己的决定会给当事人及其家庭带来的后果。当这样的交流成为习惯,一定会触发孩子的思考并改变决定。

据《中国青年报》

家庭课堂

小孩不好好戴口罩 家长不妨这样做

年龄较小的孩子经常会不配合戴口罩,让很多家长头疼。只有正确佩戴口罩,才能起到防护作用。给孩子戴口罩需要注意哪些问题?如何引导孩子佩戴口罩?



孩子不愿意戴口罩的原因有很多,有的孩子觉得戴口罩比较憋闷、喘不过气,有的孩子是害怕戴口罩,还有的孩子觉得戴上不好看或者觉得口罩带子勒耳朵等。

家长在选择口罩的时候,尽量选用儿童专用口罩,一是贴合孩子的脸型,口罩才能起到作用,二是佩戴起来不会勒耳朵。

对于年龄大一些的孩子,具备了表达能力,家长可以试着跟孩子沟通,询问孩子不想戴口罩的原因,有针对性地引导孩子佩戴口罩。比如家长可以用讲故事、读绘本的方法,让孩子了解戴口罩的重要性,了解病毒的可怕,让孩子明白为什么现在要戴口罩,如果不戴口罩可能会出现什么样的问题。对于年龄小的孩子,家长可以通过角色扮演游戏、讲故事、让孩子给玩具戴口罩等有趣的方式,引导孩子戴口罩。也可以给孩子购买带有卡通图案的口罩,让孩子对口罩更有兴趣。另外,父母一定要以身作则,戴好口罩,给孩子做榜样,这样更容易让孩子接受戴口罩。

对于1岁以下的孩子,不建议佩戴口罩。若孩子必须出门,建议与其他人保持至少1米的距离或短时间佩戴口罩。小朋友的心肺功能较弱,而且他们不能很清楚地用语言表达自己的不舒服。因此,太小的孩子佩戴口罩的时候,家长一定要注意观察他们有无呼吸困难等不舒服的表现,及时帮其调整或停止使用。

据《银川晚报》

教育故事

华罗庚:不为文凭而读书

华罗庚初中毕业后没有继续在学校读书,而是开始自学,当他的《苏家驹之代数的五次方程式解法不能成立之理由》一文在《科学》杂志上发表后,引起了强烈反响,惊动了清华大学数学系主任熊庆来教授。得知华罗庚只念过初中时,熊庆来惊讶不已,破格把华罗庚请到清华大学,第二年就升任助教,一年半后升任讲师,然后当了两年研究员。

1936年,24岁的华罗庚去英国剑桥大学留学。在剑桥的一年中,华罗庚完成了11篇论文,每一篇都可以得到一个博士学位,但华罗庚不愿读博士学位。华罗庚说:“我来剑桥是为了求学问,不是为了求学位的。”后来,华罗庚受邀去美国普林斯顿大学做研究员,普林斯顿大学同样希望华罗庚能申请他们学科的博士学位,但华罗庚再次婉言谢绝。只有初中毕业文凭的华罗庚成为一代数学大师,得益于清华大学不拘一格、注重人才的选拔机制;当然,更是华罗庚“不为文凭而读书”的学术精神的体现。

晚综