

花季雨季

周刊 14~16



毕业季来临,毕业生们该做什么? 看这里!

□文/图 本报记者 王璐

6月是毕业季,充满着分别的离愁;6月也是拼搏季,高三考生、初三考生参加高考、中考,为上一阶段的学习画上一个圆满的句号。高考已经在万众期待中落下了帷幕,考生也卸下了所有的压力进入了愉快的假期。中考则是再有几天就要进行,记者采访了相关的心理老师,一起来聊聊备考、放松等方面的那些事儿。



关爱心灵



在心理课堂上放松心情



高考后

要放松更要做好生涯规划

对于刚刚参加完高考的学生来讲,他们这段时间的关键词就是“放松”,网络上也有一些关于《高考后值得做的12件小事》的文章,引发了很多讨论,这些小事中有好好休息一下、读最想读的一本书、旅行、掌握一门技能、运动、保持学习、做志愿服务、参加社会实践、重拾爱好、多陪伴父母、与朋友聚会和规划未来。

看到这份清单,记者也采访了一些“过来人”。在内蒙古大学创业学院读大二的张同学说,自己在高

考结束的那个暑假报了一个吉他速成班,假期过得非常充实,上了大学后还露了一手,交到了很多朋友。已经从中南大学毕业的婷婷说:“我在高考结束后去学了舞蹈,不光圆了自己的心愿,还意外地在入学之前瘦了10斤,所以上大学时特别自信,现在回想起来很骄傲。”此外,还有不少大学生表示,和朋友的短途旅行、做暑期兼职、和朋友聚会等这些事情是最容易做的,也是最容易获得幸福和快乐的。

听完这些“过来人”的建议,我们再听听专业老师的说法。在这段等待高考分数的时间,学生们应该怎样安排自己的假期呢?呼和浩特市第一中学学生发展指导中心主任李艳娟表示:“在等待出分数、报考志愿之前的这一时期,家长和学生要做好生涯规划,了解志愿的填报规则、志愿填报的专业术语、大学专业类别、信息查询方法和查询渠道、心仪专业要学习什么内容,以及未来的就业前景、薪资等,为接下来的填报志愿做好准备。”



参加书法体验



中考来临

考生要接纳情绪 多给自己积极暗示

对于即将走上考场的初中生来讲,他们最近的心情可能一会儿想马上考试,一会儿又想时间过得慢一点。兴奋、紧张、焦虑等身心状态处于不断变化中,感觉精神不能集中投入到学习中。对此,呼和浩特市第一中学心理老师孟令坤表示,如果考生出现这样的情绪,不必过于担心,因为这是一种正常的考前心理状态,几乎所有的学生都会或多或少地出现这样的状况。

“心理学研究表明,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,维持思维能力高速运转,才会让我们在考试时发挥出更好的状态。”孟令坤表示,不要害怕,尝试接纳自己的焦虑和紧张,并告诉自己“这种情绪是正常的”“这么重要的考试大家都会紧张”……进而发现适度紧张是会带来积极作用的,并且还能让自己更好地将压力转化为动力。此外,在迎考的这段时间还要学

会放松,看看窗外的风景、聊天、吃美食,也可以适当做体育运动、散步、听音乐等,还可以通过肌肉放松法、腹式呼吸放松法等帮助自己缓解紧张和焦虑的情绪……

孟令坤也提醒考生,在最后的冲刺阶段,要积极暗示、强化自信。学生应该少去关注“假如考得不好,我可能就上不了高中”之类的想法。“很多时候摧毁我们的不是事情发生造成的实际后果,而是我们对不确定的未来的恐惧。”孟令坤表示,推荐用自我对话的方法来使自己变得自信,比如早晨起床对着镜子说“我一定会成功,我一定会进步”,心情低落时写一些积极的话语来赞美自己,感觉记不住知识时对自己说“多读几遍,我一定可以记住”,想到自己可能会考不出理想的成绩时对自己说“我只要努力就有希望”……脸上多些微笑,不把考试当作“不成功就失败”的战场,调整好心态就一定可以发挥出最好的状态。



结伴沙漠徒步,挑战自我。