

考前紧张得吃不下睡不好怎么办？

心理辅导教师团进校送“减压锦囊”

中考加油！前程似锦！

5月25日，奉化区锦屏中学中考助考心语加油站里，学校师生留下助考心语，鼓励和祝福即将迎来中考的初三毕业生。与此同时，奉化区教育志愿服务大队心理辅导教师的20余名教师也为该校初三毕业生带去了考前心理辅导讲座和一对一心理咨询。当天共有1700余名师生参与心育活动，心理辅导教师团为90余人次提供了现场咨询。



奉化二中学生体验心理沙盘游戏——通讯员供图

100多名初三学生 自认为比较紧张的占多数

25日下午两点，锦屏中学学术报告厅里座无虚席，国家二级心理咨询师、奉化中学专职心理教师陈文成给即将中考的初三同学带来了“以梦为马，不负韶华”的考前心理辅导讲座。

陈老师给现场同学每人发了一张考前紧张评估表，1—10分，分数越低表示越放松。陈文成老师让学生自评紧张焦虑程度。报告厅里100多名学生中，自评5—7分的偏多，3分以下基本没有。

“没有认真复习”“自己的成绩一直达不到理想目标”“经常晚上熬夜复习，结果第二天精神状况很差”“害怕父母对自己失望”……这是初三学生自认为紧张焦虑的主要原因。陈老师根据同

学们的情况分享了一些舒缓焦虑情绪的妙招。

在心理辅导现场，学生和心理教师一对一，诉说考前心理状态，分享近期的“小烦恼”。“中考越来越近了，可是自己的学习效率好像越来越低了”“这段时间总是睡不好，吃饭也没有胃口”……心理教师们向孩子们提出了“觉察自己的焦虑情绪”“学习身心放松技巧”“树立合理考试期待”等小建议，收获众多“点赞”和“比心”。

“考前的心理疏导与互动可以让孩子们表达内心的担忧，让学生们认识到考前的这种心理状态，其实是多数人都会有的正常反应，从而降低他们的焦虑，同时也通过辅导增强学生们的自信心，以最佳状态迎接考试。”张老师说。

奉化中小学校 可“菜单式”点选心理健康教育

据了解，在锦屏中学的这场考前心理辅导活动，既是学校心理健康教育月活动的内容之一，也是奉化区教育局组织的“送心育”活动的一部分。为促进学生心理健康，区教育局从2013年启动“送心育”行动，组建奉化区中小学心理辅导教师团，成员既有学校专兼职心理老师，也有奉化区心理协会心理志愿者。该团队常年开设一对一心理咨询、心理健康辅导讲座、心理游戏小团体活动等。

“送心育”活动一般在重大考试前后，面向学校师生开展形式多样的心理辅导活动，有现场咨询、专题讲座、小团体辅导、团体心理游戏等，奉

化区中小学校根据需求进行“菜单式”点选，预约报名。

“今年三月，我们到奉化二中为有需要的学生开展一对一心理咨询。借助沙盘、心理卡牌为部分学生开展小团体辅导。另外，我们也为刚分班的高一学生开展了班级心理游戏活动。”奉化区中小学心理健康教研员姜红霞介绍道。

据悉，锦屏中学“送心育”活动后，奉化区中小学心理辅导教师团还将走进该区武岭中学、职教中心等校，为考生们带去专题心理讲座、心理游戏等心育套餐，引导考生调整身心状态，积极迎考。

小贴士

即将参加中考的初三学子们，在最后冲刺阶段常常无来由地感到烦躁、莫名的想流眼泪，明明很努力仍然觉得“不会的很多”，晚上睡觉做梦像过电影一样出现白天的考试场景等，还有的同学没胃口……国家二级心理咨询师、奉化中学专职心理教师陈文成说，这是考前心理焦虑。

那么，考前紧张焦虑，有什么方法调节呢，陈老师也给出了建议：

●攻克弱项

感到紧张焦虑，最根本的原因是对自己的学习状态和学情感到担忧。缓解焦虑的最好办法就是投入学习，把自认为薄弱的学科补上来。制定一个计划表，每天打卡完成，这种努力会让自己感觉很踏实，很心安。一方面有利于提升学习状态，另一方面也有助于缓解考前焦虑。

●学会倾诉

“你不是唯一受伤的人，你出现的情况，别人也会出现。”陈老师在讲座中屡次提到这个观点，目的是让初三学生意识到“考前紧张是正常的状态，每个人都有可能遇到”，碰到这种情况不要过分担忧，学会和朋友一起吐槽烦心事，互相倾听，是很好的减压方法。

●转移注意力

听音乐是一个非常好的转移注意力的方法。“听着音乐，想象你自己身处在一个世界上最快乐的地方，想象你中考结束后美好轻松的日子”，慢慢的，身体也就放松了，神经也不再紧绷了。记者 王冬晓 实习生 雷紫渝 通讯员 蔡维波 乌雯雯



新航道宁波学校 国际高中招生见面会

5月29日14:00-16:30，新航道将在新荟天地B座3楼举行国际高中招生见面会，本次见面会邀请宁波赫威斯肯特学校副校长樊颖果、宁波赫德实验学校招生主任江霞、宁波腾飞学院院长冯华，本次活动亮点：两大国际高中招生老师现场一对一咨询心仪学生；国际教育专家团队，答疑解惑，助你选择更合适的学校和课程；国际教育专家现场演讲，深度解析国际教育现状。

宁波新东方前途出国 全面规划你的优质前途

宁波新东方前途出国全面规划你的优质前途，本周将推出系列线上线下活动。5月27日(周四)19:30,【加拿大留学意向·线上讲座】主题:选课有技巧?实用攻略请收下! 5月29日(周六)13:30-16:00,【US STAR 美本菁英会·线下活动】主题:US STAR 美本菁英会;5月30日(周日)10:00-12:00,【唐宝舞台剧·线下讲座】活动核心:赴美国留学的学生,提升公益背景。

一沙教育 优秀PDM练级攻略大公开

工业设计到底如何设计?这应该是大多数刚进入工业设计专业的同学共同面临的问题。针对“新入行”的PDMer(工设同学),一沙作品集特别推出了PDM(工业设计)专业沙龙。

毕业于萨凡纳艺术设计学院工业设计专业的Edward老师将为同学们解答关于PDM专业的疑惑,给出PDM学习职业生涯规划及暑期计划,分享学习经验及必备专业技能,也会带领同学深入思考,探索辩证性思维下设计项目主题的寻找和收集方式。

科桥教育 秋季招生说明会本周日启幕

2022年申请季,每一个准备升学国际学校家庭所面临的,不仅是一场简单的升学考试,对于许多家长而言,在择校上遭遇的挑战是空前的。

科桥教育秋季招生说明会将于5月30日上午10点30分强势启幕,为家长及学生解答择校备考的一切困惑,破除迷茫,起航梦想,冲击知名学校!全方位解读体制内外的教学差异,一站式解决你的教育需求,现场案例分享解读“普娃”斩获知名学校offer的通关秘籍。