



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日 8 版
第 10220 期

2023年6月3日 星期六
癸卯年四月十六

今天 多云到晴 21℃-31℃
明天 阴有阵雨 21℃-29℃

中考临近 考生如何应考

这几条建议送给考生和家长

中考临近,考生应该如何将自己调整到最佳的状态去积极迎接考试?作为家长,如何更好地陪伴好孩子,帮助孩子以更加积极自信、淡定从容的状态应对中考?

宁波市教育科学研究所(宁波市中小学生学习成长指导中心)邀请宁波市中小学生学习成长指导领域的权威专家、名师以及家长和学生代表,给了一些建议。

学生篇

多回忆“高光时刻” 有利于考前赋能

一、正确看待考前压力

适度的压力可以让我们能够集中注意力,提高效率,最大程度发挥自己的潜能。中考当前,考生有适度的压力和焦虑是非常正常的;但压力过大不光有可能影响考试发挥,更是对身心不利。

二、适当调整作息

考前这段时间,有意识地调整自己的作息,与考试两天的安排同频。注意休息,不要熬夜。

三、合理复习,有所侧重

对每门学科都保持一定的练习量,以保证熟悉度,同时根据自己情况对个别学科有所侧重。

四、学会放松,劳逸结合

“磨刀不误砍柴工”,学习之余需要适当休息和放松,别把自己绷得太紧。

选择休息和放松的方式也很重要,比如适当运动,好好睡一觉,或者和朋友、家人聊聊天。

五、保持平常心,积极心理暗示

不求超常发挥,只求无愧于心,把自己会做的每一道题都做对,其实就是莫大的胜利。

六、主动自我赋能,回忆“高光时刻”

一家人可以坐在一起,互相找优点,找自己的也找他人的,至少给每个人找5个优点。另外,就是找自己的“高光时刻”,想象一下,你在什么时候或者做什么事情时,特别自信、有收获,最厉害的时刻是一种怎样的感觉,带着这种感觉走进考场。

家长篇

做好陪伴者和支持者 注意亲子沟通方式

一、不做消极的暗示

少说“不要紧张、不要焦虑”等消极词汇,可以换成“放松”“细心”“淡定”“勇敢”等,在潜意识层面为孩子积极赋能。

二、不要过度唠叨

千叮咛万嘱咐,也许会增加孩子的紧张和烦躁。这种时候,孩子最需要的是父母的理解、关注、鼓励、支持。

三、不要过度激励孩子

不要时不时地激励:“相信你一定是最好的!”“加油哦,你一定能考出好成绩的!”这样的语言看似非常正能量,实际上反而会给孩子增添压力。

四、不拿孩子与别人比较

有的家长经常拿自己孩子跟“别人的孩子”作比较,当孩子在成长过程中出现困难时,家长应该用科学的方法鼓励孩子,而不是盲目和别人比较。

五、家长要多听少说,及时调整自己的情绪

特别是孩子成绩有起伏的时候,家长不要把自己的负面情绪传染给孩子。最重要的是营造和谐家庭氛围,确保良好沟通,维护良好的亲子关系。

六、做好后勤工作,保证孩子营养均衡,督促孩子参加锻炼

来自家人的支持与陪伴,永远是孩子们回应压力与焦虑的最大底气。

记者 马亭亭

聚焦

15年发展

3600多名志愿者

84岁“志愿奶奶”: 只要还能动 我就要干到底

▶ A02、03

数据

5月宁波楼市成交数据公布

新房成交冷热不均 二手房成交量普跌

▶ A06

责编 叶飞 董富勇

审读 刘云祥 美编/制图 周斌

广告

安心养老 一路有“宁”

宁波银行个人养老金

开户即享三重好礼

即刻扫码开户

杭州亚运会

倒计时 112 天

To the Opening Ceremony of Hangzhou Asian Games

112 Days

宁海·财神山风景区

咨询电话: 18658287160

赠券
(香花券)

票面价 **¥80.00**
【捌拾圆整】

有效期内使用

有效期限止时间: 2024年12月31日

宁海·财神山 宁波普提旅有限公司(康之缘)出品

开放时间: 8:00-16:00
地址: 宁海县西店镇桥棚村

