



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 明天 多云到晴 阴有阵雨 21℃-31℃ 21℃-29℃

中書临近者生如何回書

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(宁波市中小学生成长指导中心)邀请宁波市中小学生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。

学生管

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、保持平常心态,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。

X K

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:"相信你一定是最棒的!""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"别人家的孩子"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

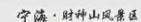
O A06

责编 叶飞 董富勇 审读 刘云祥 美编/制图 周斌

广生



杭州亚运会 倒计时 112 天





财务与用率 2007年提旅 2007年2008

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

有效期截止时间: 2024年12月31日 宁海、财神山 宁波普提旅游有限公司(康之號)出品

