

M 关注

考生和家长不妨这样做

◎本报记者 苏水梅

著名心理学家罗森塔尔教授的“罗森塔尔效应”理论提出,在学习和生活中,积极、乐观、自信和成功的心理暗示,会对人的情绪产生非常大的影响。高考将至,我市多校组织高三学生开展多种形式的“减压”活动,积极引导

给学生:带着希望,相信自己

漳州城市职业学院心理咨询与心理健康教育研究所所长、铃子心理创办人林冰副教授认为,考生应该以正确的态度对待复习和考试,不断地给自己积极的暗示。“我一定能考得不错,我一定能行。”林冰说,“平常心对待就不会过分焦虑。相信自己进入考场后,稳定发挥就能考出真实水平。”林冰建议考生给自己确定一个有弹性的目标,这个目标比自己平时的成绩,略高或略低一点都可以。

考生在考前保持适度的紧张感很有好处。林冰认为,毕竟是人生很重要的一场考试,保持一定的应激状态,有适度的紧张感,是正常的,也会对高考的成绩有一定的帮助。林冰分析说,考生在面对考试时的紧张状态对成绩产生的影响,形成一个倒“u”型,当焦虑值高到一定的程度,可能会获得一个比较高的成绩,一旦超过了那个度,它就会下降,就会影响到考试的成绩,所以要尽量调整,不要太焦虑。

“在高考前的这几天,除了运用一些比较简单的心理暗示方法来暗示自己。同时,可以配合一些动作、表情。”比如做一个胜利的姿势,用自信和放松的表情来配合自己的动作,这样在一定程度上,可以缓解高考的紧张和焦虑。

在高考的前一天,林冰建议考生可以找个安静的地方,想象第二天考试的整个流程。考生可以想象自己早上起来,睡了一个非常舒服的觉,然后开始洗漱、吃饭,接着带上准考证和文具,怀着轻松、愉快的心情走向考场;到达考场后,观察考场的场景,看到大家是三三两两在谈话,还是在认真地看笔记,再接着,可以想象自己加入同学当中,和同学聊天,保持比较放松的状态,然后进入考场,找到自己的位置,看试卷、答卷,最后想象一下自己考试的过程很顺利,即使遇到有困难的题,经过努力也解答出来了。

林冰认为,考试时如果忽然紧张,可以尝试使用简单的调节方法。比如,闭眼、做深呼吸放松和肌肉放松。很重要的一点是,考试时不要苛求自己全部答完,只要把能收获的分尽量拿到,别给自己定过高的目标,发挥出真实水平即可。“遇到难题不要慌,遇到熟悉的题目也不要兴奋。如果答题不怎么顺利,最后离交卷还有少量时间,还有大题没做,不要手忙脚乱,否则会一道题也做不出来,要静下心来,像平常一样耐心地按顺序解题,最后即使不能全部答完,也属于正常范畴。稳定的发挥有助于取得比较满意的分数。”

高考后,一些考生会觉得自己考得不好,没有发挥出来,或者因为个别本来可以做得出来,而没有做对的题,心里会觉得后悔。另一些考生认为考试状态不是很好,成绩会非常糟糕,让自己处在一个非常懊恼的状态。林冰老师觉得这样没有意义,她建议可以把那些不好的情绪放进一个皮箱里,这个皮箱是专门来装那些负面情绪的。然后把它锁起来,告诉自己,等到考试的结果发放之后,再来把皮箱打开。其实,有可能是他自己的担心,并没有想象的那么糟。即使真的没考好,也要知道高考只是人生的一个过程,并不是全部。

“可以把自己的一生,以高考为一个节点,画出一条时间轴,重新审视自己。”林冰认为,在漫长的人生中,高考只是占一个小部分,它并不完全影响整个人生。对于无法自主调整的考生,建议找专业的心理咨询师帮助调整负面情绪。

给家长:养精蓄锐,平稳度过

“孩子情绪如果出现波动,是人在高压条件下的一种常见应激反应。”国家二级心理咨询师、漳州三中心理教师杨滨妮认为,如果高考前的学子对着父母发泄情绪,此时他们往往无所顾忌、简单而彻底,家长不要为此过分担忧。

面对孩子出现情绪不佳的情况,家长不妨做好当“受气包、出气筒”的准备。这种时候,不要纠结别人家的孩子有多么好,只要安心做好自家孩子的出气筒,就是应对考试这个阶段对孩子最大的帮助之一了。杨滨妮提醒家长,这个时间节点,不要随便评价孩子的行为,也不要

在孩子无明显向家长提出帮助请求时,而提出自认为有用的建议。比如“你该如何如何”这类的话尽量不要多说。很多时候,孩子只要把情绪发泄出来就好了。“家长的一个拥抱,或者一声问候,可能就是最好的支持。”

杨滨妮认为,长期疲劳缺乏睡眠,会产生失落、不安、心慌等不适症状,严重地干扰学生心理状态。所以,家长临考前尽量给考生创造轻松的外部环境。临考前一两天学校会放假,把时间交给考生自由支配,此时不要过早地让考生上床睡觉,不要破坏考生的生物钟,也不要有意地吃太多油腻、辛辣的食物“改善伙食”。总之,不要把高考三天当作特殊的日子,要像平常一样让孩子平静地度过这三天。



考前减压,轻松上阵。日前,华安一中高三学子在校园里围成圈、双手握绳,玩起拓展游戏“动力圈”。

华安县融媒体中心供图

青春护航 助力高考

本报讯(记者 苏水梅 通讯员 林敏 张瑞勇)“马上就要高考了,我心里很慌。我该怎么办?”近日,云霄一位高三学生小吴,拨通了云霄中考心理辅导热线。心理咨询师耐心地帮他一起分析现阶段的压力来源,教给他一套调适心理、减轻压力、战胜焦虑、科学备考的方法,并结合如何调节情绪、如何舒缓压力入手,结合深度放松等方面教给考生一些缓解焦虑的经验技术,帮助考生在考前创造最佳状态。

据了解,自今年4月初起,云霄县教育局、民政局、县计生协会等单位,携手彩虹公益联合会、彩虹社工中心、七彩虹志愿队等社会力量,招募心理咨询师、心理治疗师、社会工作者等专业人士组成心理应急志愿队,结合“我为群众办实事”实践活动,通过专家心理讲座、团

体心理辅导、个别心理咨询、融媒体减压专栏等丰富的心理辅导活动,减轻学生学习上和精神上的压力,缓解和消除考试焦虑。多管齐下为考生“减压”“导航”,为中高考助力。

据介绍,云霄县还借助云霄四中、元光中学等6个“青春护航站”,首次引入了“驻校社工”项目,采用“社工+心理咨询师”的创新模式,通过组建一支专业心理辅导队伍、开通一条中高考减压心理咨询热线(18259691825)、提供一个在线心理社工辅导平台(微信公众号:YXQCH2011)、开设一档心理专家直播讲堂、开通一条心理问题转诊绿色通道等途径,为考生和家长提供情绪疏导、心理支持、危机干预和社工支持等服务。截至5月21日,已接受考生及家长咨询112人次,危机干预11人次,平台推送精神卫生科普课件46个、图文315篇、音视频161个。活动受益师生家长近5123人次。

M 职教之窗



学生讲解员陈雅琳为老人们介绍中医药知识

漳州卫生职业学院护理系开展职教周校园开放活动

学习识别中草药 体验“智慧养老”

本报讯(记者 陈晓云 通讯员 黄臻颖 文/图)5月23日上午,漳州卫生职业学院护理系组织开展了“建党百年守初心,智慧养老担使命”2021年学院职业教育周校园开放活动。

活动中,党员教师与学生志愿者带领来访的老人参观美丽的漳卫院校园,为老人讲党史《和平解放七十年,藏域辛丑更逢春》。老人们在赞叹祖国大好河山的同时,深切感受到中国共产党团结带领西藏各族人民,创造了彪炳千秋、利泽万代、亘古未有的历史功绩。

在杏林学堂,党员教师与学生志

愿者为老人们介绍闽南传统文化中的中医、中药知识,帮助老人使用电子互动屏,学习识别中草药。传统文化与信息化教学方式的结合,让老人们充分体验到了现代职业教育中的文化传承和技术创新。

在护理系养老实训室,黄臻颖老师开展了《老年人优质居住环境的创设》小讲座,向来访老年人讲解适老化居住环境创设的要点、适老化智能辅助设备的使用等;指导老年人学习使用移位车、多功能电动护理床、助餐臂托、升降厨房等智能辅助设备,增强老年人居家活动预防跌倒的知识和技能,体验“智慧养

老”。老人们还与学生志愿者一起做健脑益智的手指操和互动小游戏,现场气氛和乐融融。

“职业教育周,我们开放校园,通过活动让来访校园的老人们温党史、庆百年,亦在活动中提升了自身健康素养,增强老年人居家活动预防跌倒的知识和技能,让老人们感受到‘技能,让生活更美好’。同时,锻炼学生志愿者的老年照护专业知识和技能,让学生走近老年人群体,学会关心长辈,将课堂所学的专业知识和技能实践服务于老年人,提高老年护理职业认同感。”漳州卫生职业学院护理系主任白正勇说。

M 教研

名校校长搭台 给力“小初衔接”

◎本报记者 苏水梅 文/图



漳州一中戴维斯老师为孩子们上《春夜喜雨》一课,引导他们从古诗鉴赏方法和要求上体验从小学六年级到初中一年级的衔接过渡。

近日,由福建省中学校长林顺来工作室、福建省小学名校长张锦毅工作室和龙文区教育局联合主办的“小初衔接”主题研讨活动,在漳州一中碧湖校区和龙师

附小龙文分校举行。

此次主题研讨活动,共有来自漳州一中和龙文区各小学的骨干教师120多人参加。活动分为课堂教学和参观中学校园两部分。研讨会当天上午,漳州一中碧湖校区骨干老师进入小学课堂,与龙文区小学老师一起上课、听课、评课,通过师与生、教与学、小学与初中的衔接探索,为龙文区广大教师搭建了一个学习交流的平台。小学老师和中学老师的同课异构,激起了现场听课老师思绪的浪花。

龙师附小龙文分校郑薇老师和漳州一中戴维斯老师分别执教《春夜喜雨》一课。郑薇老师以飞花令开场引入古诗教学,调动学生学习古诗的兴趣,课堂上引导学生运用借助注释、想象画面、了解背景等方法感受诗歌的画面、诗人的情感;戴维斯老师引导学生朗读想象,调动感官,推敲用字,揣摩情感,从“炼字”的角度品读杜诗语言的表现力、体悟诗人情感,让学生从古诗鉴赏方法和要求上体验从小学六年级到初中一年级的衔接过渡。

漳州一中叶龙飞老师执教六年级英语《Occupation》,听说读写并重,课堂内容充实,学习进度快。词汇教学根据自然拼读、音标、中文意思等多种形式“滚”单词,由浅入深直至掌握,注重知识能力的培养。整堂课注重学习方法的指导,更多的词汇和对话输出,训练学生的听说读写基本技能;漳州一中蔡贵斌老师执教《数学思考3》,蔡老师从曹冲称象故事入手,在故事中寻找等量代换,引导学生学生在例题学习中观察思考,初步体会并试着运用等量代换,有效地培养学生积极的学习态度,体会数学证明的方法和逻辑推理的思想。

研讨会当天下午,龙师附小龙文分校六年级全体师生参观漳州一中碧湖校区,零距离感受中学校园。龙师附小龙文分校六年(4)班周语轩表示,提前感受了初中课堂,对即将来临的初中生活有了一定的认识,很开心。

据了解,漳州市目前仅有林顺来、张锦毅两位省级名校长,此次由两位名校长联合举办“小初衔接”主题研讨活动,收到了不错的效果。通过活动,实现了小初课堂教学的有效对接,为小学毕业班学生顺利跨入初中生活,架起过渡的桥梁,促进学生健康成长。同时,也为今后教研教改、课堂教学、提高义务教育质量等方面开辟了新的思路。

本报讯(郑养发)为进一步深化课堂教学改革,促进教师专业发展,近日,东山县教育局举行小学教师课堂教学比武大赛,全县37名新教师分别参加了语文、数学、英语三个学科的课堂教学比赛活动。

赛场上,各参赛教师从教学思想、教学目标、教学内容、教学结构、教学方法、教学效果、教学基本功等方面进行了展示,大家切磋教学技艺、交流教学经验,充分展现自己的教学能力和特色,实现了教育教学与课堂活动的有效整合,体现出以学生为主体的教学理念。经过五天的角逐,文昌小学林桦燕、沃角小学王向杰、第二实验小学王碧枝等9名教师在所有参赛者中脱颖而出,分别荣获语文、数学、英语学科一等奖。

小学教师 课堂教学比一把

三十三名校校长 “论道”教育管理新思路

本报讯(郭 扬 张瑞勇)日前,云霄县举办中小学校长论坛在元光中学、元光小学同期举行。全县教育管理者、各中小学校长、校级干部、教研人员等300多人齐聚一堂,论道新教育,对话新课堂,共同探索教育管理的新思路。

本届论坛有观点、有交锋、有互动,县教育部门负责人在论坛上带头讲教育,33所中小学校校长分别进行论坛发言。期间,各位校长立足自身实际,围绕依法治校、带好队伍、特色办班办学、提升教育教学质量等内容,分享交流工作经验。大家还结合学校治学理念与实践、学校特色亮点展开热烈

讨论,以大量的案例剖析探讨新时代校长和教师的使命和责任,尤其是着重针对如何推动云霄教育高质量发展这一话题进行了深入探讨。教育局主要负责人全程参与论坛活动,并作精彩点评。

这既是一次解决办学问题与困惑的研讨会,也是一次经验交流会、思想碰撞会和情感沟通会。此次活动搭建了一个学习、交流对话的平台,有助于提高全县各中小学校的专业素质和管理能力,促使校长们在实践中总结、在交流中自省、在学习中提高,有效提升了各级各类学校教育教学质量,办学水平和社会美誉度,助推云霄基础教育优质均衡发展。