

学生如何打赢中高考考前心理“攻防战”？专家支招——

稳住冲刺节奏 调适应考心态

考生 调适身心节奏 化解焦虑内耗

在最后的备考阶段，如何平衡好复习进度与心理状态，是每位考生的必修课。广东两阳中学高三学生赖晓婷表示，模考成绩的起伏是目前关注的重点：“考好了会开心，但也担心下次退步；考差了就需要花时间调整心态，避免影响后续复习。”不少同学反映，有时候因为过于在意结果，反而在考场上容易紧张，导致原本熟悉的知识点出现短暂遗忘，或者在擅长的题型上出现失误。

除了学业压力，对考试结果的未知也会让一些考生分心。“我不知道自己能考上理想的高中，不知道现在的努力能不能换来想要的结果，一想到这些，就感到有些迷茫。”阳江二中初三学生谭志强提到，偶尔在深夜刷题时，会停下来思考当下的努力与未来目标的关联，这时容易出现注意力不集中的情况，复习节奏需要重新找回。

受访中，不少考生表示，考前焦虑早已不是单纯的学习压力，更多是心理上的自我内

耗。对家人的期望有所牵挂，关注自身的进步节奏……这些情绪反应在备考阶段较为常见，若缺乏适当调节，容易分散复习精力。但令人欣慰的是，绝大多数考生都在积极寻找适合自己的调节方法，努力保持备考动力。

部分考生已经摸索出科学的自我调节方式，走出了情绪困境。阳江一中高三学生谢子瑜就有着成熟的泄压方法，每当感到焦虑烦躁时，她会暂停学习，下楼

慢跑20分钟，或是和同桌互相分享备考趣事、吐槽学习烦恼，把负面情绪及时释放；遇到难题心态崩溃时，她会拿出专属的“进步笔记本”，记录自己每天掌握的知识点、小进步，用积极的自我暗示重建信心，很快就找回了平稳的备考状态。这样的正面调节方式，也成为身边同学效仿的榜样。



考生在紧张复习。大海 摄

家长

理性暖心陪伴 做好后方保障

看着孩子全力冲刺，家长们既心疼又希望能提供有效帮助，但在陪伴方式上，不少家庭陷入迷茫。如何把握关心的“度”，成为陪考的关键。

“不敢多问孩子的学习情况，怕增加他的压力；又不敢完全不问，怕错过孩子的求助信号。”高三学生家长陈秀禾表示，备考冲刺期，家庭氛围容易变得紧绷，家长往往在“想帮忙”和“怕添乱”之间摇摆。

记者了解到，部分家长在陪考中容易出现两种倾向：一是过度关注分数和排名，在模考后反复追问，无形中增加了孩子的心理负担；二是过度小心翼翼，刻意改变家庭正常生活节奏，全家围着考生转，这种特

殊化的对待反而可能让孩子感到不自在。还有部分家长将自己的焦虑传递给孩子，频繁拿孩子与他人对比，不断强调考试的重要性，让孩子本就脆弱的心态雪上加霜。

“我们不是想给孩子施压，只是希望他们能不留遗憾，可不知道怎么表达才合适。”初三学生家长许恒辉表示，自己深知考前心态的重要性，也想成为孩子的依靠，却缺乏科学的陪伴方法，常常在严格督促和放任不管之间摇摆，不知道如何才能真正帮助孩子缓解压力。

而在实际陪考中，已有不少家长跳出误区，用理性、暖心的方式做好孩子的后盾。王慧燕是一名高三考生妈妈，她摒弃了过度关注成绩的做法，把重心放在孩子的生活和心理疏导上。她每天研究营养均衡的备考食谱，变着花样为孩子准备餐食，保证孩子身体有充足能量；闲暇时，她主动查阅各大高校历年录取分数线、专业优势、志愿填报规则，梳理适合孩子的升学路径和志愿梯度，提前做好规划；孩子复习累了，她会陪孩子散步聊天，只聊生活趣事、日常琐事，绝口不提学习和成绩。用陪伴消解孩子的压力。“我能做的就是做好后勤、提前谋划，让孩子没有后顾之忧，安心备考就好。”王慧燕说。

教师

精准疏导施策 家校协同护航

考生心态波动、情绪焦虑如何应对？记者就此专访了广东两阳中学高三年级教务主任张均。他从教育者视角给出专业建议，帮助考生稳住心态、高效冲刺。

“最后一个月查漏补缺，完全有可能比模考多考四五十分。”张均表示，高考最后阶段备考的核心是稳住节奏，这一阶段比拼的不仅是知识掌握程度，更是心态和毅力。考前成绩波动属于正常现象，考生不必过度放大单次考试的得失。学校会在一模、二模结束后，重点关注成绩波动大、心理状态起伏明显的学生，由班主任、科任老师开展一对一谈心交流，结合往届考生真实案例与提分规律进行开导，引导学生理性看待成绩起伏，避免陷入自我否定。

在复习规划上，张均强调保持常态是关键。最后阶段无须刻意调整作息，起床、学习、测试的节奏应与平时保持一致，理科科目需坚持每日做题，维持解题手感与准确率。高考节奏的正式调整，会在考前15天逐步推进，考前五六天完成最终适配。复习重点应放在查漏补缺，而非盲目刷题，“只要今天找到的漏洞比昨天多一点，就是有效的复习。”他对考生建议道。

心理疏导方面，学校会采取多元化举措，如开设由专业心理老师及高校讲师主讲的定制化心理讲座，讲座前通过问卷调查收集学生真实心理困惑，针对性提供应对方法；组织课间投篮比赛、班级跑操、踢毽子等运动类活动，让学生释放压力；同时学校通过专题家长会，向家长传递科学陪考理念，

形成家校协同疏导合力。

针对家长陪考，张均建议：首先，考前要避免追问成绩，不频繁到课探望学生，除非学生主动要求；其次，不向孩子传递升学经济压力，不硬性设定目标分数与院校，明确传达家庭全力支持的态度，消除学生后顾之忧。与此同时，要保持正常家庭生活节奏，多与班主任联动沟通，发现情绪异常第一时间协同处理，用低调自然的陪伴为孩子筑牢心理防线。

张均叮嘱广大考生，考前焦虑是普遍现象，并非个人问题，无须因此自我责备。压力过大时，可通过运动、向老师同学倾诉等方式及时疏解。面对考试，不必过度焦虑结果，专注当下查漏补缺，全力以赴不留遗憾，就是对青春最好的答卷。

保持常态是关键。最后阶段无须刻意调整作息，起床、学习、测试的节奏应与平时保持一致，理科科目需坚持每日做题，维持解题手感与准确率。高考节奏的正式调整，会在考前15天逐步推进，考前五六天完成最终适配。复习重点应放在查漏补缺，而非盲目刷题，“只要今天找到的漏洞比昨天多一点，就是有效的复习。”他对考生建议道。

心理疏导方面，学校会采取多元化举措，如开设由专业心理老师及高校讲师主讲的定制化心理讲座，讲座前通过问卷调查收集学生真实心理困惑，针对性提供应对方法；组织课间投篮比赛、班级跑操、踢毽子等运动类活动，让学生释放压力；同时学校通过专题家长会，向家长传递科学陪考理念，

教育应多点“等待”的空间

薛建玲

近日，深圳一位小学数学教师批改作业时落泪的新闻，引发关注。该教师在讲授小数乘法时，为几名反复讲解仍效果有限。她没有责怪孩子学得慢，坦言自己心里太着急。这看似朴素的话，指向一个不容回避的现实：不是学生不能慢，而是课堂似乎越来越等不起“慢”。

基础教育阶段的学习具有明显的累积性，一处没有跟上，往往会在后续学习中层层放大。教师执着于“讲懂这一点”，是对学习规律的尊重。但现实课堂中，学生不可能以同一速度前行。有人一听即明，有人需要反复消化，还有人尚未形成稳定的学习习惯。当统一节奏持续推进，差异就会迅速显现。教师在“进度不能停”与“学生不能去”之间反复折返，时间被压缩，耐心被消耗。

然而，当“慢”被频繁标记为问题，它就成了一种正常差异，变成必须纠正的偏差。统一的作业标准、固定的完成时限、以结果为导向的检测方式，在无形中不断强化一个信号：必须跟上。于是，一部分学生在尚未真正理解时被推着前进，在持续受挫中逐渐减少投入。从吃力到敷衍，再到回避学习，这一变化常被简单归结为“不用心”。但如果追问下去，不难发现，很多“不用心”，恰恰是被反复失败一点点消耗掉的心。

问题的出路，在于重建路径。对暂时跟不上的学生来说，关键不在“多做”，而在“能做”。把知识拆得更细，让理解有台阶；用更直观的方式呈现抽象内容，让学习有抓手；在关键节点给予及时反馈，让进步被看见。由此形成的连续小成功，比一次性达标更能稳住他们的学习状态。

作业的角色，也应回到促进学习的本位。它不应只是区分与筛选的工具，更应成为诊断与引导的载体。适度的分层与弹性安排，可以避免把差异集中呈现在同一张作业纸上，让不同水平的学生都能在各自的起点上推进，而不是在同一标准下反复受挫。

然而，如果把这些全部压在教师个人身上，结局往

往只能是消耗。差异化教学需要方法，也需要条件。若课堂被严格的进度安排和单一的结果评价所绑定，教师即便意识到问题，也难以作出有效调整。更为关键的，是在学校层面形成支持：围绕真实问题开展教研，提供可操作的路径；在评价上减少对短期结果的依赖，为过程改进留出空间。当制度只奖励“快”，耐心就不再被允许存在。只有当节奏被重新校准，耐心才可能回到课堂。

家庭同样不可缺席。学生学习投入的稳定，很大程度上依赖日常环境。与其反复强调“要认真”，不如提供清晰而稳定的支持：相对固定的学习时间、明确的任务边界、对微小进步的及时回应。这些看似朴素的做法，有助于降低孩子面对困难时的压力，维持基本的学习节奏。尤其在出现停滞时，如果外部环境能够传递出“可以慢，但不能停”的信号，往往比简单督促更有效。教育的合力，不在于同时用力，而在于方向一致。

回到这位老师的落泪，它更像一种提醒：当课堂被不断压向“更快见效”，耐心往往最先被消耗。教师的焦虑，并非缺乏理解，而是缺少等待的空间；学生的敷衍，也未必出于态度问题，而可能是长期受挫后的自我保护。当课堂容不下“慢”，被挤压的就不是个别学生，还有教育本应具备的从容与理性。

教育从来不是一场比拼速度的过程。有人可以迅速掌握，也有人需要更长时间抵达。把“慢”简单归为问题，本身就是问题的一部分。真正需要反思的，不是学生为什么学得慢，而是我们的课堂，是否早已习惯用“速度”替代“理解”。

守住耐心，不仅是一种温和的选择，还是一种必要的校正。课堂若失去等待的耐心，学习可能就只剩下完成任务的外壳。如果教育只能容纳“快”，那么被淘汰的就不仅仅是学生，还有教育对理解本身的坚持。

据《中国教育报》



孩子敢举手了

莫晓雯

二(4)班里有个小男孩叫乐乐(化名)。他总是安静地坐在座位上，上课时头埋得低低的，一双小手紧紧攥着，就算答案就在嘴边，也从来不敢举起。无论我怎么引导，他都只是沉默，像一株躲在阴影里的小苗，怯生生的。

我看在眼里，急在心里。一次家访，我终于找到了问题的根源。乐乐妈妈外出务工，爸爸工作繁忙，平时疏于陪伴，看到孩子胆小内向，爸爸一生气就大声说：“你怎么这么没用！”“胆子就这么小，让你叫谁谁都不敢！”简单粗暴的话语，像砂纸一样，一点点磨掉了孩子仅有的自信。爸爸越急，孩子越怕；孩子越怕，爸爸越失望，形成了不开心的结。

那天，我没有告状，也没有强调成绩，而是和爸爸细数乐乐的闪光点：他会默默帮同学捡起掉落的文具，会认真摆摆歪的桌椅重新摆整齐，写字工整，待人温和。爸爸愣住了，眼眶渐渐泛红。第一次意识到，自己一直盯着孩子的缺点，却忽略了他内心的柔软与善良。家访后，我又通过电话，与乐乐爸爸分别深入沟通了几次，最后约定，家校联手，用阳光般的爱，帮乐乐摆脱胆小与害怕。

回到学校，我悄悄为乐乐搭建成长的小舞台。我让他担任班级“小组长助手”，每天负责分发作业。起初，他紧张得声音发颤，头也不敢抬。我耐心陪伴，一次次轻声鼓励。慢慢地，他敢抬头看同学，脚步也变得轻快。课堂上，我特意准备最简单的问题，只要他开口，全班就响起热烈的掌声。那掌声温暖有力，一点点照亮他封闭的内心。

我与乐乐爸爸保持沟通，引导他多鼓励、少批评。爸爸努力改变，每天抽出时间倾听孩子的心声，认真肯定他每一个微小的进步。本以为一切会

顺利向好，可意外还是发生了。一次单元练习，乐乐成绩不理想，回家后被爸爸不经意间说了几句，他情绪一下子低落下来，第二天到校又变回了那个沉默低头的样子。

看到乐乐的退缩，我没有放弃。我及时与爸爸沟通，引导他学会耐心与包容。同时，我在学校加倍关心乐乐，拉着他的手一起练，告诉他犯错不可怕，不敢尝试才最可惜。在我的悉心安抚和爸爸的转变下，乐乐终于慢慢卸下心理包袱，重新露出笑容。

不久，班级举行讲故事比赛。我鼓励乐乐报名，他吓得连连摇头。我温柔地握住他的手：“别怕，老师和爸爸妈妈都陪你一起练。”在学校，我逐一指导；在家里，爸妈耐心陪伴、引导，从不敢开口，到小声讲述，再到完整表达，乐乐突破了自己。

比赛当天，乐乐攥紧小拳头走上讲台。虽然声音略带颤抖，但他坚持讲完了整个故事。雷鸣般的掌声响起时，他红着脸，露出了久违的灿烂笑容。

从那以后，乐乐像变了一个人似的。下课主动和同学一起玩耍，积极帮老师分担事务，课堂上，那曾经深埋的小手，终于高高举起，自信而坚定。乐乐爸爸激动地告诉我，孩子现在开朗自信，敢在亲戚面前展示自己，像小太阳一样充满活力。

看着乐乐阳光般的笑脸，我深深懂得，教育是一场温暖的同行之旅。家庭是根基，学校是引领，家校同心，用爱化解隔阂，用耐心守护成长，再胆小的孩子，也能冲破阴影，在阳光下勇敢绽放。



六月的脚步越来越接近，中高考正式进入最后冲刺阶段，特别是高考，倒计时已不足30天，考生们正理首书山题海，为梦想做最后的拼搏。然而，高强度的复习节奏、频繁的模拟考试、对考试结果的未知担忧，让不少考生陷入情绪困境。考前心理如何调适？陪考分寸怎样把握？带着学生和家庭的普遍关切，记者深入校园和家庭，与学子、家长及一线教师面对面交流，倾听他们的真实心声，梳理科学有效的应对之策，助力考生安心备考，从容应考。

■ 阳江日报记者/梁驰