

# 克服恐惧心理 提升复习信心

## ——应对“2017年普通高考考试大纲修订”之心理篇

记者 李超 实习生 邓美华

2017年普通高考考试大纲的修订,特别是其中部分学科考纲的调整,为高三学生本就紧张的复习带来了新的挑战,部分学生难免会因此而产生心理波动,从而对复习备考产生影响。市一中教师张剑臣对此指出,广大考生要克服恐惧心理,适时调整复习计划,不断强化信心,从而更好地进行复习备考。

张剑臣表示,考纲修订给学生带来的恐惧心理,无非就是对修订内容的认识不够,以及考试内容修改导致的原有复习计划被打破而带来的新挑战。其实,学生们不妨试想一下,此次高考考纲的调整,针对的是全国的高三学生,大家需要面对的是同样的挑战,有了从众心理,恐惧的情绪自然也会有所缓解。

在复习备考期间,考生做好情绪管理是至关重要的,积极的情绪有助提高复习的效率。张剑臣建议,无论是在家庭还是在学校,都不要过分计较得失,尤其是同学之间不要因为一点小事就相互猜忌,也不要因为一点事情就和家长发脾气,要做到对家人、

老师、同学都亲切自然,自然心情也不会差。

在调整好情绪的同时,还要适时调整复习计划。考纲修订后,不论是学校还是老师,都会对修订内容进行研究,并对课时安排、教学计划和辅导计划进行适当调整,学生们应紧跟老师的步伐复习,想方设法巩固好原有的知识,努力掌握增加的内容。

信心是取得成功的精神支柱。张剑臣表示,要树立足够的信心,学生们首先要根据自己平时的学习实力和心态,实事求是地确定一个适当的目标。一般说来,可以根据考前一模、二模的考分确定高考成绩期待值。如果目标定位过高,就会为难以达到目标而增加考试焦虑;如果目标定位太低,也会影响潜能的发挥。

在树立了适当的目标之后,学生们还应该注意不要盲目攀比。每名学生的学习实力与心理状态不一样,确定的高考期待值也不一样。有的学生盲目与比自己学习实力强的同学攀比,这样只会挫伤自信。对学生来说,只要在高考中发挥出自己平时水平就是成功,没必要与其他同学进行比较。

学生们还可以通过高效的复习来提升

自己的信心。要认真做好复习计划,扎实完成每天的复习进度,善于总结自己的优点和不足,特别是每次考试之后,要把解题的技巧与方法归纳起来,正视自己还需要完善的问题,找准问题,分析问题,并在老师和同学的帮助下解决问题,从而更积极自信地应对紧张的复习备考。

张剑臣还分享了两个提高自信的小方法:

一、积极自我暗示,以增强自信。紧张复习的过程中和考前,学生受到的消极暗示很多,因此要特别注意消除消极暗示的影响,根据自己的情况运用积极暗示进行心理调整。不妨把写上积极暗示的字条放在桌子上,如“我有学习能力,我一定能成功!”经常看到积极的心理暗示,自然会提高自信。

二、挺胸抬头,步伐加快。人的内心体验与行为动作相一致。人在高兴、充满信心时就会挺胸抬头,走起路来很有精神,步伐稍快而有力;人在沮丧、缺乏信心时,就会无精打采,走路缓慢无力。学生们可利用人的内心体验和自己的行为动作一致的原理,每天走路挺胸抬头,步伐稍快,经常这样做,就可增强自信。



## “青蛙哥哥”带来无限欢乐

本报讯 近日,隆回县幼儿园迎来一位阳光的男教师。他的到来让小朋友们一片欢腾,孩子们亲昵地称他为“青蛙哥哥”。

在“青蛙哥哥”的带领下,小朋友们兴奋得像一只只快乐的小鸟,来到操场上进行体能训练。幼儿园体能活动的开展,既能激发幼儿参与体育活动的兴趣,又能提高他们的

动作协调能力和综合素质。

动感的音乐、夸张的动作、幽默的语言、响亮的口号,点燃了孩子们锻炼的激情。舞台上的男教师热情奔放、活力四射,时而阳刚气十足,让孩子们感受到男子汉的威武,时而诙谐幽默,逗得孩子们哈哈大笑,连平时不爱运动的孩子也跃跃欲试!

(廖梓梅)

## 市特级教师专业委员会成立

本报讯 11月1日,在市教育局五楼会议室,全市特级教师隆重集会,举行了市特级教师专业委员会成立大会。大会通过举手表决的方式选举产生了常务理事和正、副理事长,市教科院副院长、邵阳教育学院副院长、民盟邵阳市委副主委张三平当选为首届理事长,周国清等八位特级教师当选为副理事长,特级教师黎松涛当选秘书长,专业委员会办公室设教育局师训科。

特级教师是师德的楷模、教学的能手。全市百余位特级教师分布于不同学校,成立特级教师专业委员会的重要目的,就是要打造一个特级教师相互交流学习的平台,充分发挥特级教师这个团队的整体作用。专业委员会成立后,将每年组织会员开展学术交流活动,推广特级教师的先进经验,打造名师工作室,组织特级教师参与指导中小学教师的培训工作。(记者 徐一雄)

## 教育短波

### 邵阳学院召开会计类人才培养座谈会

11月12日上午,邵阳学院在会计系会议室召开应用型会计类人才培养专家座谈会。来自市财政局、审计局、税务局等部门的领导及十余家中大型企业、会计师事务所、资产评估事务所的负责人参加会议。

会上,与会人员就构建新型“校地校企共同体”合作模式等问题进行了深入探讨。(余晓冬)

### 年度“全民终身学习活动周”正式启动

11月7日,我市2016年度“全民终身学习活动周”正式拉开帷幕。此次活动周以“推进社区教育发展,促进全民终身学习”为主题,由市教育局、邵阳广播电视台大学承办。

活动周期间组织开展多项学习活动,并通过社区点课方式,为市民提供丰富多彩的学习充电机会。(周小玲 张先军)

### 协鑫阳光小学创建“防震减灾示范校”

近日,从市地震局传来好消息:北塔区协鑫阳光小学成功创建市级防震减灾示范学校。

近三年来,该校将防震减灾科普活动纳入学校年度工作计划,将防震减灾安全教育作为文明班级评比的重要考核内容,将防震疏散演练等作为教学常规项目,力促全校师生的安全意识明显提高。(彭恋海 王春梅)



11月8日,哈尔滨工程大学机器人捐赠暨科普站启动活动在隆回县九龙学校多功能报告厅举行。当日,哈尔滨工程大学教育发展基金会及该校科普专家团队向九龙学校捐赠了机器人等价值5万元的科普教育器材。杨敏华 贺上升 曾珍 摄影报道

## 问问孩子,究竟为何而学

记者 陈星 通讯员 唐明奉

时下,每个家长对于孩子的教育问题都非常关心,希望尽最大努力培养出一个优秀的孩子,却从来不顾孩子是否真的发自内心热爱学习,是否真的能够耐得住这么大的压力。

### 小学生:为了妈妈高兴而学

琪琪是资江小学四年级的学生,这个活泼的小男孩学习成绩在学校中等偏上,然而他却开心不起来。

琪琪说,他每天最开心的时间就是待在学校的一个小时,因为课间可以和同学一起玩耍,只要放学了,就总是没有一刻清闲。

原来,琪琪放学后,每周一三五都要到一家钢琴学校练钢琴,二四六就要去练习乒乓球,吃完饭以后要写老师布置的家庭作业,爸爸妈妈还会额外布置一些作业。周

末,他也要奔波在各个培训班中,几乎没有一点玩耍的时间。

被问及为什么要学这么多时,琪琪说,爸爸妈妈工作非常辛苦,他们说努力赚钱就是为了让自己以后考一个好大学,“看着妈妈那么辛苦地工作,只要能让他们高兴,我就愿意去学。”

### 高中生:为了考上好大学而拼

每天晚上10时许,在我市各中学门口都可以看到,学生们一个个背着沉重的书包回家。考一个理想的大学,这几乎是他们每一个人的共同目标。

高三学生瞿思敏说,从小到大,自己就只知道读书,所有的人告诉自己,什么事情都不要管,只要一心学习就可以了。读初中时,父母说,只有成绩优异才能进市重点中学,自己便朝着家人期待的方向努力着。进入高中后以为会轻松一点,来自学校和父母

的压力却更大了,老师和父母都说,只有考上好大学才能在社会上立足。

瞿思敏说,从小到大,她最喜欢的就是舞蹈,却不得不放弃爱好,每天一心扑在枯燥的学习中。如今最大的心愿就是快点参加完高考,到大学里拓展自己的爱好。

### 专家:劳逸结合不是“不务正业”

随着孩子们的学习负担越来越重,家长们似乎越来越难得与孩子一同在晚餐后进行有效的亲子互动,甚至在有些家长看来,这根本就是“不务正业”,他们往往让孩子除了埋首于学习,再无其它活动。

北塔区状元小学的龚慧老师表示,孩子平时的学习压力大,主要是没有合理安排好学习的时间。家长应该帮孩子合理规划学习和活动的时间,让孩子做到劳逸结合,这对孩子的身心健康发展才更有帮助。想要给孩子减负,最好是设定好每天的学习时间,不要过度超时,以免影响孩子的学习动力和学习效率,也可以利用假期带孩子参与户外活动,让孩子的身心得到释放。

## 如何提升教师队伍的思想政治素养

邵阳市第一中学 易珍华

我们常说“为人师表”,那“为人师表”到底是什么意思呢?

《师说》有云:“师者,所以传道受业解惑也。”也就是说,师者在品德、学问方面都应作别人学习的榜样。自古以来,教师对学生品德、学问的影响都是巨大的。那么,作为一个现代的教师,我们面临的教学环境是怎样的?如何才能将“为人师表”进行到底?

### 一、加强教师思想政治教育的现实意义

随着知识经济时代来临,现代世界经济文化交流的日益充分,多元化的文化价值正在冲击年轻人的思想,使得一些人逐渐淡忘了党和人民长期艰苦卓越的奋斗历程,尤其是一些年轻人对党的历史更是了解不多,对党的优良传统、作风也继承和发扬得不够。

加之在新的社会环境,各种思想的相互碰撞,社会结构、经济形式的多样化,不可避免地给人们的思想和行为带来影响。可以说这个时期的中国,人们的世界观、人生观、价值观和

信仰、信念等问题之间的矛盾,比以往任何时候都显得突出。它影响到人们的道德观念,影响到人们的道德实践,进而也影响到以社会道德实践为基础的学校德育工作。

### 二、加强教师思想政治教育是学校德育的应有之义

教师是学校教育工作的执行者,是学生成长的标杆,德育工作已给教师们提出了一个时代性的课题。如何给学生树立一个有良好品格、政治觉悟高、知识理论水平高、责任心强、良好教师形象,并以这良好的形象去带动学生们正确人生观、世界观、价值观的形成。

### 三、加强教师思想政治教育的途径与方法

要加强教师的思想政治教育,首先要坚定正确的政治信念。有了坚定不移的政治信念,才能站在党和人民的立场上观察、分析、解决问题,才能坚定教师正确的政治方向和政治鉴别力,才能正确地判断是与非,

才能提高教书育人的思想觉悟,牢固树立“为人师表”的理想追求。

其次,要树立正确的政治信念,就要加强对党的理论知识的学习。当代教师必须用马列主义、毛泽东思想、邓小平理论,特别是江泽民“三个代表”的重要思想和十七大、十八大精神武装头脑,用正确的世界观、人生观和价值观去占领学校讲台、占领学校思想政治工作的阵地,引导学生牢固树立中国特色社会主义的理想,坚定跟党走的信念,奋发学习,早日成才,报效祖国。

此外,要树立正确的政治信念,就要提高对党的性质、宗旨、历史使命以及党的纲领和任务的自觉性认识,以此来增强教师的“党的意识”。增强“党的意识”的核心是要在各个方面发挥模范作用,充分发挥其表率作用,全面贯彻党的教育方针,坚持教育创新,深化教育改革,才能提高教师队伍的思想政治水平。