

提高心理素质背景下的高考备考策略初探

◆李强

(牡丹江市第二高级中学 黑龙江牡丹江 157000)

摘要: 高考是在中国可以被成为人生的分水岭,是人生成长过程中很重要的阶段。经过高考步入高等学府,第一学历和所学专业将影响人的一生,大学不仅有985和211,还有统招和自费生,在我国教育体制不断完善的时代,这些因素都与今后就业息息相关。因此备战高考至关重要,本文主要探讨提升学生备考心理素质的策略,帮助学生迎战高考。

关键词: 高考;信心;目标

引言:

在中国有很多高智商的学生,高一高二不努力,但高三拼尽一切努力学习,在高考中一飞冲天的案例。很多高中都会在高一高二时将所有知识点讲完,在高考倒计时360天时,各学科,除理数外,都进入了一轮复习。在紧张的学习生活中,更重要的是调整自己的心态,抓住高三最后这一年的时间。

一、忘记背后的过往,努力面前

忘记背后的过往不仅指忘记曾经的成功,还有曾经的失败。忘记了成功就不会骄傲,忘记失败就会更有信心。高一高二的无论学的好与不好都是过去的事,高三不努力,一切都是浮云。只有努力面前才能看见目标。刘翔跑步时眼中只有前面的目标终点,他不会回头看其他的选手更不会看自己已经跑了多远。学习是一种传承,学生应该从上一界学生那里接过接力棒,继续奋斗。组织学生参加高三毕业典礼,让学生与自己的学长亲密交流,传授经验,往往更有说服力。高中三年注定是艰难的三年,既然已经长大成人,就要肩负起一名高中生应尽的责任,那就是努力学习,来回报家人、老师、朋友,社会和国家。

有人会说,中国的孩子,高中实在太累了。的确,高中累是必然的,因为大家知道这可以算是中国最公平的一次竞争机会,可以改变人命运的机会,有同学称它为人生中性价比最高的一次努力!大家可以选择认真努力的更累以求将来不累,或是敷衍了事游戏人生。人类有个敌人就是过分安逸,安逸的生活看似安稳无忧,实则是最危险的,因为世界在改变,你的稳定生活早晚会被打破,与其被动等待,不如主动改变,改变错误的作息时间;改掉睡前玩手机的习惯;改掉拖延症,全身心投入到高三一年的学习生活中去。

有同学给自己留后路,说今后可以自由择业、也可以继承家产,但是物以类聚,人以群分,知识的积累和成长的环境决定未来的朋友圈,也会划分出交往朋友的层次。没有事业的人生是没有方向感的人生,为了活着而谋生的人生是缺少内涵的人生,有为青年同样有理想、有抱负,有担当精神和责任感。

二、明确目标,有的放矢

很多人在高中时对自己的未来都没有规划,没有理想的学校或未来想要居住的城市,这种没有目标的学习生活最可怕。但错不在学生,而在于家长和老师的视野。首先,如果家长从来没有在假期带孩子出游过,孩子就像没有见过天空的小鸟,生活在井底,他不知道外面的世界有多大,眼界限制了他的想象力。哪怕住一次超星级酒店,孩子也会感知,我不想住旅店,我以后都要住这么好的酒店,一个小小的愿望,都会成为他奋斗的理由,因此开阔的视野是学生立定人生目标的前提,家长的认知直接影响孩子。其次是教师的引导。一个家长可能会影响一个孩子或者两三个孩子,但是一个老师可以影响一代又一代的千千万万的孩子。因此教师自己的视野应该开阔,知识应该丰富,在学生的学习中,传授知识是必要的,但更重要的是让学生渴求知识。传授知识好比给孩子喂饭喂水,但是有时孩子不感觉自己很饿,他爱不爱吃。因此教师更应该让学生感受到自己的饥渴和饭菜的美味,让学生主动去寻找美味的食物,主动去学习。有人说半山腰总是最拥挤的,有人上来有人下去,但每个爬过山的人都知道,那份对山顶风景的渴望,让你想放弃都很难,山顶就是目标,坚持到底才无遗憾。高考其实就是看谁坚持到最后,谁就笑到最后。全力以赴、知难而进、提升意志、坚定目标是每个高考生的责任。所有人一起往前跑,同样的一个高考,但每个人心中都应该有属于自己的想法和目标。

三、信心十足、不畏压力

在高考的关键时期,每个高考生要对自己有100%的信心,为了自己的梦想尽全力去冲刺、去奋斗,严格要求自己,有压力才能有动力。有同学曾说过,不苦不累,高三无味;不拼不博,等于白活。还有同学说自己高三最高的使命就是高考,扛得住就扛,扛不住死扛。更有同学坦言,拼爹拼不过,为什么不拼一下我们自己?书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。苦学便是实现梦想的第一步。面对竞争的压力,面对多变的情绪,只有战胜它,才能海阔天空。成绩不会同情眼泪,现实不会怜悯弱者。高三要有置于死地而后生的斗志。当一个人受到某种威胁或是刺激的时候,就会发挥出很大的潜力!不要轻易忽视自己的潜能,它可以帮助你创造奇迹。人的智商的确生而不同,但一味的怨天尤人或者羡慕嫉妒恨于事无补。所以,要脚踏实地认真上好每一节课,每一个大晚自习,弄明白每一道难题,认真背好每一个知识点,不放过任何一个字母和符号。

无论任何时候都不要害怕,因为老师和家长永远都会陪学生一起走过这最后一年,学生要相信自己年轻的力量,未来才有无限可能!在这个世界上,有许多人会告诉你远处的美景,但没有谁会背你走完这茫茫路,这条路会很黑,很孤独,但哪一个专心学术的人又能分身有术呢,学习要耐得住寂寞。战胜懒惰,战胜脆弱,厚积薄发,超越自我,做无悔青春、敢于拼搏的热血青年。

四、讲究方法、事半功倍

在高考的道路上,除了拼搏,还必须有良好的方法,比较有效的是列清单方式。列清单会让你有目标,会让你思考该做什么,会极大地提高你的学习效率和效果。列学习清单就两条,一是最重要的事,二是能做到的事。其次是《刻意练习》,“刻意练习”是一本经典著作,是迄今为止发现的最强大的学习方法,刻意练习分有效练习和无效练习,所以必须在老师的指导下进行有效练习。学生的成绩参差不齐,对知识的理解能力和消化能力也各不相同,学生要对自己的学习现状有个正确的评估,要以自己为参照标准,把超越自我当成奋斗目标。在高三进入第一轮复习时,要合理安排作息时间,多向老师家长请教问题,勤于沟通,同学之间要相互帮助,携手成长,共同进步。学生在学习中积极寻求家长帮助。家长和教师在心理上,精神上,物质上都应大力支持孩子,全力以赴的保障孩子的需求,多一些理解和支持,少一些指责和抱怨唠叨,多一些陪伴和疏导。

《劝学》中有这么一句话“君子生其异也,善假于物也”。首先,教师是学生在在学习上借助的最重要的外力。其次,同学之间的互帮互助也是可以借助的外力。

结语:

魏参说过:世间所有的爱都是为了相聚,只有父母和孩子的爱是为了分别。家长的责任不是培养一个“听话”的孩子,而是培养一个独立自主、自力更生的孩子,培养一个懂得是非黑白、有德行、知感恩的孩子。孩子将来迟早要走向社会,迟早要离开家长实现自我价值。家长应在孩子还没独自闯天下时,引导孩子学会把握机遇,懂得分解压力,明白坚持一件事的重要意义,今后能够拥有在困难、压力、困惑、迷茫时抽丝剥茧、逐一击破的能力,培养孩子居安思危、未雨绸缪的品质,掌握立足社会的本领,拥有了适应社会的能力。

参考文献:

- [1] 陆文涛.提高能力备战高考[J].读与写(教育教学刊),2014,11(10):169.
- [2] 代宝新.熟练掌握规律从容备战高考——以“匀变速直线运动规律”为例[J].中学物理教学参考,2019,48(02):95-96.
- [3] 张立华,董旺森.瞄准“四翼”与“四能”,精准备战新高考[J].思想政治课研究,2017(02):81-83+86.
- [4] 林洁菁.备战高考,中等生妈妈必读[N].中国出版传媒商报,2015-01-20(016).