



教育笔谈

# 中考前 如何把控情绪驾驭时间?

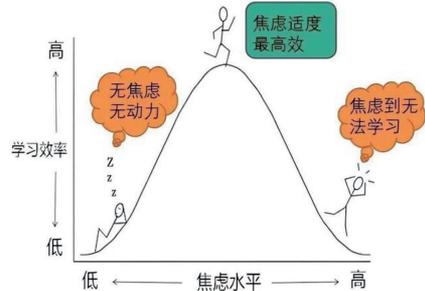
北京学校 刘嘉宝

中考在即,很多考生都会感到焦虑、压力增大,睡不着、吃不好,甚至无法专心备考。本文从理解考生考前压力与学习的关系、情绪管理三部曲、时间管理小妙招三个部分进行分析,期待这份“情绪管理手册”对考生有所帮助,帮助考生轻松备考。

## 焦虑是人的正常反应

首先要明确的是,考生面对这场重要的考试,产生诸如焦虑、压力等情绪是非常正常且合理的。这是人面对生活事件产生的正常反应。考生一点不焦虑也没有压力反而该引起重视。

压力和焦虑情绪本身具有价值,它们可以在一定程度上帮助考生投入学习,为考试努力。然而,低于一定强度或者超出一定强烈程度的压力会对学习效率产生负面作用,正如著名的耶克斯-多德森定律曲线呈现的那样。若焦虑或者压力的水平能维持在一个适度的范围内,对学习效率是有利的。



## 情绪管理是什么、为什么、怎么做

情绪管理是对个体的情绪感知、控制、调节的过程。需要强调的是,情绪的管理可以指去除或者压制情绪,也可以指管理情绪的表达方式。涉及行为层面,如何表达情绪,它的程度、方式、持续时间是需要思考的。

情绪管理可以分为“三部曲”——是什么、为什么、怎么做。

首先,考生要了解“我”的情绪是什么。这是获得改变的第一步。比如面对

考试,“我”当前的情绪体验是什么,是压力吗?是焦虑吗?还是恐惧?日常生活里,我常常对情绪没有觉察,而是被情绪的龙卷风裹挟着行动,使得我们做出许多无意识的行为去消除情绪带来的不舒服体验。但这些行动常常让人后悔。比如考生面对考试压力很大,于是拖延不做作业,也不思考具体的学习计划,只是一味地回避具体事务。

其次,考生要思考为什么“我”会有这样的情绪体验,发生什么了。考生可以站在旁观者的角度观察情绪产生的原因。依旧拿考试来说,产生过度的恐惧是否因为“我”已经很久没有认真完成每日计划了,没有足够的累积所以心里没底产生恐慌。分析让我们能够理解是什么需求没有被满足,或者什么行动没有做好。

最后,考生要学着调节情绪,可以尝试以下方法。

**1. 改变认知:**举例来说,面对中考,小明过度紧张,理解自己的认知时他发现自己存在着灾难化的想法——觉得如果考不好一辈子就完了。觉察后,小明可以尝试做认知重评,改变认知,放松心态,进一步改善情绪。

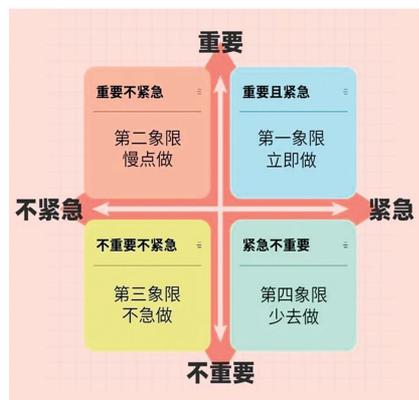
**2. 深呼吸放松法:**有节奏的深呼吸可以从直接干预神经系统的角度,安抚身心。

**3. 肌肉放松法:**考生可以练习将部分肌肉紧张起来,再进行放松,渐进性地将各大肌肉群逐一紧张、放松,从而缓解紧张。

**4. 主动求助:**寻找专业人士及时拉自己一把,借力而行。压力大时,考生可以请班主任或者学校的心理老师,甚至是直接依靠心理咨询师的帮助走出困境。

## 用柯维四象限法管理时间

许多学生高度焦虑的原因在于担心自己的时间不够用,科学地管理和使用时间对任务的执行有好的效果。柯维四象限法就是一个好方法。



具体做法是考生先用一个“十”字表示4个象限,然后根据事务的重要性和紧迫程度,分别填进去。

第一象限为重要且紧急的,需要立即花时间完成;第二象限是重要但不紧急的,这类任务是必须完成的,但时间上并不紧迫,可以稍微慢点做;第三象限是不重要也不紧急的,这类事情既不重要,时间上也不紧迫,所以不用着急做,如玩游戏、看电影等等;第四象限,不重要但紧急的,这些事并没有那么重要,可从时间上来看,非常紧迫这类事应少去做。

利用好四象限法则,哪些事务更重要、更紧急便一目了然。科学安排自己的时间,比如对需要专项训练和投入时间的科目有的放矢,考生会更有掌控感和力量感,进一步增强自信缓解压力。

中招问答

## 本期关键词: 贯通培养项目

问:什么是高端技术技能人才贯通培养项目?

答:高端技术技能人才贯通培养项目是指部分职业院校选择对接产业发展的优势专业招收初中毕业生,学生完成高中阶段基础文化课学习后,接受高等职业教育和本科专业教育(其中本科教育通过专升本转段录取)的人才培养方式。它是深入推进教育领域综合改革,适应国家和首都经济社会发展、产业转型升级需要,探索培养高端技术技能人才的新路径。

问:贯通培养的学制是几年?

答:贯通培养学制为7年,其中前3年为中职教育阶段,中间2年为高职教育阶段,后2年为本科教育阶段。前5年在职业院校学习,后2年在本科高校学习。

问:今年贯通培养项目招多少人?

答:2024年北京市继续开展高端技术技能人才贯通培养实验项目,共有10所学校招生1375人。项目分为高本贯通和中本贯通,各专业均面向全市招生,不对各区分配计划指标。

问:招生录取有什么要求?

答:符合2024年中考升学资格,具有本市正式户籍,且中招录取总分达到490分的考生可报考贯通培养。贯通培养通过提前招生和统一招生方式录取。提前招生共设8个志愿,每个志愿学校可填报1个专业;统一招生共设12个志愿,每个志愿可填报2个专业。

问:转段升学的要求是什么样的?如果没能转段升学怎么办?

答:贯通培养学生在完成上一阶段学业后,经考核达到转段升学条件者,方可升入下一阶段学习。北京市教委鼓励学校在转段考试中完善“文化素质+职业技能”考试办法,注重为高等职业教育、本科教育输送具有扎实技术技能基础和合格文化基础的生源。

从中职到高职的转段升学工作按照各院校制定的相关规定执行。从高职到本科的转段升学工作纳入“专升本”范畴,按照市教委当年贯通培养专升本转段工作的相关政策执行。

未能通过转段升学的学生,符合留级条件的,可选择留级到本校下一届开设相同或相近专业的班级学习,如该校下一届未开设相同或相近专业,应从当前所在学校毕业;学生留级一次后若仍未达到转段升学条件,应从当前所在学校毕业。对不符合留级条件的学生,由当前所在学校按照学生当前所在学段的学籍管理规定处理。

学生在校期间如因个人原因提出休学,按照相应学段学籍管理规定处理;对符合复学条件的学生,可转入该校贯通培养下一届开设的相同或相近专业学习;若该校下一届不再承担贯通培养任务,则不再为学生保留贯通培养资格。

“中招问答”针对中招的常见问题进行梳理和解答,敬请关注。欢迎家长和考生,通过北京考试报热线电话或“北京考试中考”微信公众号与我们交流互动。

家教信箱

疑问:孩子快中考了,家长也非常焦虑。这个阶段,哪些事儿家长千万不能做?

答疑:距离中考只剩一个月了,可以理解家长的焦虑,但以下五点家长不要做。

**第一点:在孩子面前展现出焦虑。**家长的焦虑对孩子的备考没有任何帮助,反而有副作用。此时,家长应该尽量营造一个轻松、愉悦、有序的家庭环境,这是对孩子莫大的支持与帮助。

**第二点:唠叨、责备孩子。**俗话说,孩子的未来就藏在父母的嘴里。希望孩子取得好成绩,父母首先要相

信孩子,给孩子无条件的支持与接纳。如孩子偶尔摆烂不想“刷题”与复习,家长应允许孩子有片刻的放松与休息。每个孩子都有不同的学习方式,成长有不同的花期,千万不能去比较,比较对孩子伤害很大。

**第三点:让孩子做难题、偏题和怪题。**让孩子保持题感,在做题中有十足的自信心比攻克难题更有意义。

**第四点:给孩子做大补食物。**很多家长担心孩子学习用脑过多,觉得

孩子辛苦,给孩子吃各种营养品或者大鱼大肉。事实上,过量摄入营养,人体就需要消耗大量的能量去消化,这对孩子集中精力应考会有很大影响。

**第五点:阻止孩子户外运动、放松休闲。**有些家长过度焦虑,限制孩子户外体育运动,这样的做法并不理智。大自然充满无限的能量,可以让孩子吸入氧气,让大脑保持清醒与觉知,运动可有效缓解大脑紧张,可排解心中焦虑、紧张和不开心的情绪。

(本期答疑人:朱莹 北京市社心联社会心理指导员)