

一位考生母亲写给儿子的一封信

成绩和名次并不重要,忘记它

2011年6月7日,一年一度的高考普通高考开始了,今年滨州市共有21688名考生步入考场。

考场如同战场,战役开始前的时刻总是令人窒息,空气中已经能嗅到弥漫的硝烟气味。千军万马共走一座独木桥,紧张情绪在所难免。

然而,焦虑的考生背后总有千千万万个高大的身影,你见或不见,他们就站在那里,不近不远,他们成了这场考试中最隐秘的一道美丽风景。

谨献给在考生背后默默奉献的家长们。

即将高考的两个月,儿子的一切成了我关注的焦点,儿子的心路历程成了我永久的记忆。

起初我并没有打算拿出两个月陪孩子复习,因为怕给孩子增加学习压力。但是儿子身体不适确实需要我照顾,而且孩子也说:妈妈,您就不能先把工作放一放吗?

听到这话,我无法再坚持。

这么多年一直忙于工作,也没好好陪陪儿子,儿子人生最关键的时候我贵无旁贷。于是我向单位请了假就匆匆忙忙地从县城来到滨州照顾起儿子的生活起居。

开始的一个多月,儿子刻苦学习,利用一切可利用的时间为他的目标奋斗。我呢,一方面照顾孩子的生活,另一方面为了鼓励孩子,也时常拿起专业书陪读,那段时间里,世界好像就是我们母子俩的。

渐渐地,我和儿子基本适应了这样紧张而忙碌的生活,可是突然接连两次考试失利改变了孩子的心态——孩子失去学习信心,开始厌食。

看到孩子绝望又无助的眼神,我使出了浑身解数试图让他重新振作起来,可无论怎样都无济于事。那几天我的人生是灰色的,我束手无策几近崩溃。孩子很焦躁地

告诉我:妈妈,您说的道理我都明白,但我就是想不通怎么会这样糟糕,前途渺茫,我失去了目标和方向,已经没有了动力和激情,所以您说什么都没用。

我恍然大悟,孩子是学习压力太大了,我一直觉得孩子乐观向上,什么也不在乎。我也时常鼓励他努力争取,其实我忽略了孩子的感受,无形中给孩子增加了压力。

于是我改变策略,苦口婆心地安慰他,“这次考得不好并不代表以后考不好,成绩和名次并不重要,忘记它,就当是一次练兵。”儿子依旧无动于衷,但并不像以前那样激烈反驳,开始变得寡言少语。回家以后也不爱吃饭,只是躺在床上,无神的大眼睛望着天花板一动也不动。

我不敢再提及学习这样的问题,害怕刺激他,望着儿子的表情,我焦急又无助,只感觉到当妈妈的一阵彻底的心痛。

战战兢兢的日子又过了三天,我必须给孩子自己调适的时间。这段时间我经常和孩子聊天逗他开心,以分散他的注意力,儿子开始出现难得的笑容但很快又布满愁云。两天之后,儿子的情绪稳定多

了,我想我不能总这样,总得想个办法彻底谈心一次。

一天晚上我步行接儿子回家,和儿子并肩走着,路上我想了很多,但犹豫万难以开口,我装作不经意地问儿子:“怎么样,好多了吗?”

“不好。”得到的是一句冷冰冰的回答。

“儿子,你这种状态太让我失望了。”我很生气地说,“妈妈现在是绝望,伤心加生气,但是妈妈伤心生气的不是你考试成绩不好,而是你这种面对困难,挫败的状态。一两次小小的测验考试失利你都不能正确面对,况且真正的比赛还没有开始,就像运动员赛跑时枪还没有响就输在起跑线上,无论什么时候你都要勇于面对困难,正视困难。”

刚才妈妈站在校门口,看着几千名学生高高兴兴地走出校门,感触良多。他们中有成绩优秀的,也有成绩不理想的,你知道吗,妈妈很羡慕他们,因为他们至少能以良好的心态去面对,你为什么就不能呢?妈妈一直安慰你,可是你知道妈妈的感受吗?你学的知识和大道理并不比妈妈少,你也该懂事,妈妈不再多说,自己好好想想吧!”

第二天中午再接儿子的时候,儿子一改常态,面带笑容。儿子主动与我交谈,“妈妈你放心吧,我调整过来了。”那一刻,就因为这一句话,我激动得眼泪掉了下来,那泪水是甜的。

“儿子,你终于度过了这一关。”妈妈由衷为你而高兴。

“加油,儿子,你是最棒的,无论结果如何,我们一起面对过。”看着儿子远去的背影,回转身,我对自己说。

(作者高红梅,本报见习记者王丽丽整理,文字有所改动)

往届考生谈高考

调整心态最重要

时间过得飞快,转眼间,又是一年高考。高考,作为人生一个重要的节点,我想每个人面对它的时候都不可能心如止水。

作为过来人,现在能说的就是考试过程中的心态问题。高三学生心态方面最容易出问题,这一点,在高考的过程中显得尤为突出,考生的心态在一定程度上也决定了其水平的发挥。

下面我就谈一下如何处理考试过程中遇到的困难以及如何紧急情况下调整心态。纯属个人经验,大家要依据自己的实际情况调整。

一、考前的自我暗示。在考前一定要给自己积极的心理暗示,可以攥一攥拳头,捶一捶胸,给自己鼓鼓气。也可以对着镜子自言自语,说一些“我能行”之类的激励自己的话语。总之,一定要以信心满满的状态去考试。当然,自信的同时要保持高度谨慎和严密的思维,这样才是好的考试状态。

二、考完一门真正放下一门。每次考试,人们都这样说,但要做到这点确实很难。很多

学生总会不住地回想已经考完的科目,反复考虑到底有没有出错。这一点是考试非常忌讳的,这样做只会让自己心神不宁。考试之前可以写几张小纸条,每张纸条上写上考哪一门,需要注意些什么,或者是激励自己的话。考哪一门看哪一张,考完了,就把它丢掉。不仅是形式上的,更是从心里把它丢掉!

三、考试过程中心理状态的自我调整。这也是高考中最重要的环节。考试中,你可能会遇到诸如答题卡破损、遇到难题、噪音等各种干扰因素。如果考试中你受到类此情况的影响,最行之有效的办法就是,你应该停下几秒钟,好好调整一下思绪,先干什么后干什么,把问题一点一点攻克。切莫只顾闷头做题,否则只会适得其反,慌乱更是于事无补。

最后祝福每个即将走入考场的考生,高考大吉,金榜题名!

(季建廷,2011年毕业于邹平一中,高考以660分考取西安交通大学。本报见习记者张璇整理)

品 齐 鲁
读 滨 州
看 天 下

齐鲁晚报·《今日滨州》

优惠订阅进行中

■征订热线: 3210005

■新闻热线: 3211123

■广告热线: 3262626

■地址: 滨州市黄河十路渤海九路锦城大厦8层

■http://www.qlwb.com.cn

