

放松心态 从容应考

每年中、高考前夕,不少考生都会出现紧张、失眠、注意力不集中、情绪波动等情况,家长对此情况也常常不知所措。其实,考前适度紧张是正常反应,过度焦虑才会影响考试状态。科学认识压力、理性调节心态,才能让孩子以更稳定的身心状态迎接考试。

本版我们特别推出一位高三班主任的工作手记,讲述了她与几位焦虑考生沟通的全部过程,希望能对广大考生和家长有所启迪,一起帮助孩子放松心情,以平和心态冲刺高考,取得理想的成绩。

考前焦虑 引发身体不适

2026年4月27日,离高考还有整整40天。

下午课间活动时,我正在办公室里专注地备课,突然,一个女孩眼眶泛红、满眼泪花地走到我面前。我立刻放下手中的工作,站起身来,关切地询问她发生了什么事。她一边抽泣一边告诉我,她已经身体不适好几天了,现在感觉发烧、恶心,非常难受,希望能请假回家休息。我用手试了试她额头的体温,并关切地告诉她不要着急。

由于她家住在县城,离学校有一定距离,我意识到需要先与她的父母取得联系,沟通孩子是否可以回家,以及家长什么时候能来接她。

我立即拨通了母亲电话,向她说明了孩子的情况。她母亲在电话那头比较冷静,说孩子父亲目前不在家,她自己又不会开车,可能要等到晚上孩子父亲回来之后,才能赶来接孩子。听到这样的安排,我看着我眼前女孩不停掉落的泪珠,心里感到一阵心疼和不忍。考虑到孩子身体不适,急需回家休息,我温和而坚定地建议家长尽量想办法早些来接,并提醒她是否可以委托其他亲友帮忙,或者尝试联系顺风车,让孩子能早点回家。

没过多久,她母亲回电话告诉我,已经联系好了车辆,孩子可以尽快启程回家。我随即帮助女孩办好了请假手续。临别前,我特意给她留了我的电话号码,叮嘱她如果有任何问题,随时都可以与我联系。同时,我也轻声提醒她带好相关的课本和学习资料,在身体好转一些、精神允许的情况下,尽量抽时间温习功课,以免落下太多进度。

高考临近,学生面临着巨大的心理压力,需要班主任老师针对具体情况给予特别关注和及时帮助。在家长们的某些做法可能不够恰当或妥当时,班主任应当避免直接责备或使用嘲讽的语气,而应保持理性和冷静的态度,以平和、包容的方式去处理问题。

学习困难 多和老师沟通

我正在备课,另一个女生也来到了办公室。她轻轻地推开门,声音压得很低,带着一丝犹豫说:“有点儿小事想和杨老师聊聊。”我立刻从座位上站起身,目光温和而真诚地望向她的眼睛,鼓励她不必拘束,可以畅所欲言。她开始讲述,最近几天在某门学科上遇到了学习



困难,连续好几次题目都做错了,这门学科的老师在课堂上多次点名批评了她,还说了一些质疑她学习能力和态度的话,让她感到自尊心受到了伤害。

她一边诉说,一边忍不住抽泣起来,眼泪顺着脸颊滑落。她哽咽着解释,自己并不是不想学,也不是不努力,但确实有些知识点难以理解,计算时也难免出错。她觉得老师可能误解了她,那些批评和质疑更像是一种打击,让她对这门课产生了畏惧和抵触。我轻轻拉住她的手,感觉到她的手指有些冰凉,便从抽屉里拿出纸巾递给她,帮她擦去脸上的泪水。

我耐心地听她说完,然后轻声对她说,这件事我目前不能直接去找那位老师沟通,因为那样可能会让矛盾激化,反而不利于解决问题。我相信那位老师并不是故意要伤害学生的自尊心,更多的可能是出于一种“恨铁不成钢”的心情,希望激发学生的斗志和潜力。只是,学生正处在高考的重压之下,内心比较敏感,容易把严厉的批评理解为对个人的否定。我建议她先调整好心态,试着从老师的角度理解这份严厉背后的期望,同时我也会关注她的学习情况,帮她一起寻找更适合的学习方法。

为了让她能够信服我的推断,并深刻理解我的观点,我特意打开了抖音,搜索并播放了一段展现教练如何严格训练弟子的视频给她看。在那段视频里,那位教练表现得极为严厉,对弟子要求苛刻,甚至在某些时刻会毫不留情地动手推打那位学生。然而,这种看似严苛的方式,其目的绝不仅仅是传授技能或纠正动作,更深层的意义在于,它实际上是在以一种高强度、高压力的方式,刻意磨炼那位弟子的心理韧性和抗压能力。因为在那些顶尖的巅峰对决中,尤其是在比分落后、局势不利的逆境之下,如果没有极其强大的心理素质和坚韧不拔的意志力,运动员根本无法顶住压力、稳住阵脚,更谈不上实现惊天动地的逆风翻盘。视频的后半段,当那位历经严格训练的弟子终于取得了优异的成绩,在万众瞩目的赛场上闪耀光芒时,镜头转向了台下——那位曾经无比严厉的教练,此刻正静静地站在一旁,脸上露出了欣慰而温暖的微笑,并默默地为自己的弟子鼓掌。看到这里,

我注意到,身旁这位女生的神情似乎有所触动,她仿佛已经开始逐渐领会到,那位看似不近人情的老师,其背后所蕴含的良苦用心与深沉期望。为了进一步巩固她的理解,并让论证更具说服力,我又举出了乒坛巨星樊振东的具体实例。我详细描述了樊振东在与强劲日本选手的一次关键比赛中,如何在开局不利、大比分落后的极端困境下,凭借其炉火纯青的过硬技术、沉着冷静的临场判断,以及最为关键的超凡稳定心理素质,一分一分地顽强追赶,一步步地将不利的比分扳平并反超,最终成功夺得了冠军的感人至深的故事。

此刻,这位女生的脸上已经悄然绽放出一抹微笑,仿佛能清晰地看见自己未来成功时刻的激动与喜悦,那光芒中闪烁着对梦想的坚定与向往。我随即又取出一张白纸,轻声对她说:“老师想给你写几句话,希望你能从中获得一些感悟与力量。”于是,我提笔为她写下:身不苦,智不启;心不死,道不生。举世誉之而不加劝,举世非之而不加沮。求学的道路,正是要不断锤炼自己的意志,培养出超乎常人的心理素质与抗压能力。为了内心深处的梦想,请坚持不懈地奋斗,相信自己,终将成为那个最优秀、最闪亮的自己。加油!我亲爱的孩子!结尾我还附上了我对她的昵称。

她满心欢喜地将手中的纸张仔细地折叠整齐,脸上洋溢着满足而愉悦的笑容,然后她抬起头,目光温柔而明亮地望向我。我轻声叮嘱她,回去后一定要告诉妈妈,之前困扰她的那个问题现在已经得到了圆满的解决,让妈妈放心,不要再为此事忧虑。她听后用力地点了点头,眼神坚定地向我保证,一定会把话带到。

坚定信心 从容应对高考

送走那个女生,我注意到另一个学生正站在打印机前打印试卷。当她完

成打印、转身准备离开时,我轻轻走上前,温和地抚着她的肩膀,低声对她说:“明天就是模拟考试了,一定要保持沉着,冷静应对,好好发挥自己的水平,积极备考,你是老师眼里的实力选手。”她听后,郑重地向我点了点头,虽然没有多说什么,但那一瞬间的回应里,我清楚地感受到她接收到了来自老师的鼓励与支持。我并没有因为之前已经关心过另外两位同学,就让她默默离开;相反,我特意停下脚步,给予她同样真诚的关怀与叮嘱。我相信,通过这个细致的举动,她一定能体会到老师对她的重视与肯定,并从中获得一份安心与前行的力量。

师者微光 照亮备考之路

班主任的工作就是如此,它不仅是一份职业,更是一份沉甸甸的责任与使命。这份工作需要满怀爱心,用温暖去呵护每一颗心灵;需要秉持良心,以公正和真诚对待每一个孩子;需要付出无尽的耐心,在日复一日的琐碎中默默耕耘;更需要运用智慧,对学生进行引导与启迪。它要求我们在复杂的师生关系中寻找平衡,既要树立威信,又要成为朋友;既要关注学生的身体健康,确保他们茁壮成长,更要细致入微地体察他们的情绪波动与心理变化,做他们心灵的守护者。

我深信,只要倾注全部的心血与真诚去干好这份事业,就必定能在孩子们的心田播下美好的种子,让他们感受到被理解、被支持、被珍视的温暖。我由衷地希望,自己能成为这些年轻生命旅程中的一束光,或许不够耀眼,但足够坚定与恒久,能够照亮他们前行的道路,驱散些许黑暗。当他们在成长中感到困惑、迷茫,不知方向时,我愿做一个值得信赖的引路人,一个可以依靠的陪伴者,牵着他们的手,与他们并肩而行,一步步引领他们认识世界的真谛,追求内心的善良,欣赏生命的美,共同走向那个充满希望、熠熠生辉的未来。

(杨瑜)

