



扫码关注河北法治报微信微博

# 期末不焦虑 老师教你变身淡定小达人

随着期末考试脚步临近,不少学生出现紧张、焦虑情绪,复习效率大打折扣。为帮助学生调整心态、轻松应考,《纵览少年》特邀石家庄市维明路小学西校康悦老师、石家庄市联盟路小学孙丽荣老师送上“期末不焦虑”心理攻略与复习实用攻略,助力同学们从容迎考。



石家庄市维明路小学西校教育处副主任 康悦

石家庄市维明路小学西校一级教师,曾获第十一届石家庄市青年拔尖人才、石家庄市优秀少先队辅导员、桥西区骨干教师等称号。

## 给考前焦虑“降温”的四个小技巧

**第一招:和“焦虑情绪”做朋友,别对抗它。**承认焦虑的存在,不排斥它,反而能让它慢慢平静下来。就像我们遇到小风浪,与其拼命抵抗,不如顺着节奏调整航向,风浪总会过去的。

**第二招:把“大目标”拆成“小任务”,减少压迫感。**我们可以把复习任务拆解开,每完成一个小任务,就给自己一个小鼓励。当你一步步把小任务都完成,就会发现“大目标”其实也没那么难,焦虑感自然就减轻了。

**第三招:学会“深呼吸放松法”,随时给情绪“降温”。**如果考前或做题时突然心慌,试试这个方法:闭眼,用鼻子慢吸气4秒,感受肚子鼓起;屏住2秒后,用嘴巴慢呼气6秒。重复3-5次,心跳会平稳,紧张感也会消散。平时复习累了,也可以做几次,让大脑和身体都歇一歇。

**第四招:别被“考不好”的念头困住,换个角度看考试。**如果你把考试当成“查漏补缺的机会”,而不是“决定命运的审判”,心态就会轻松很多。相信自己,只要把平时的努力都发挥出来,就是最好的结果啦!



石家庄市联盟路小学副校长 孙丽荣

石家庄市联盟路小学副校长,高级教师,曾获石家庄市骨干教师、优秀教育工作者、德育工作先进个人、师德标兵等称号,多篇教育教学论文在省市级刊物发表。

## “脑科学密码”的复习策略

**第一,锚定记忆黄金节律,对抗遗忘本能。**大脑有“先快后慢”的遗忘规律,与其考前通宵突击,不如抓住关键节点:新知识学习24小时内,花10分钟复盘核心内容;48小时后,用5分钟回顾易混点;一周后,用思维导图梳理知识脉络,让知识在反复唤醒中深度扎根,告别“背了就忘”的困境。

**第二,践行跨学科思维换挡,激活大脑潜能。**长时间聚焦单一学科,大脑对应区域会疲劳。不妨遵循“文理交替”原则:用20分钟攻克语文阅读逻辑,就切换到15分钟的数学几何推演,再用10分钟积累英语句型。交替学习让大脑各区域轮换休整,复习效率事半功倍。

**第三,善用输出倒逼输入,深化知识内化。**费曼学习法告诉我们,判断知识是否掌握,最好的方式是“教给别人”。同学们不妨变身“小讲师”,讲给家人或朋友听,能讲得条理清晰,才算吃透精髓;若中途卡壳,就回归课本钻研,远比机械看书高效。

**第四,推行靶向精准练习,摒弃题海战术。**建议大家建立错题溯源本,按“概念混淆”“审题疏漏”“方法欠缺”分类归档。复习时聚焦两类题:一是错题本上的典型错题,重做后标注错因;二是课本例题的变式拓展题,吃透一道母题,就能触类旁通。

同学们,期末检测是知识体检报告,而非学习能力的终极评判。不必因一时得失焦虑,用科学方法扎实复习,以平和心态正视结果。学习的真谛在于“巧思”而非“蛮力”。愿大家掌握科学用脑的秘诀,高效提质,收获成长的喜悦!

