



积极暗示 提前调好“生物钟”

重点放在调整心态,最适宜的状态是“moderate”;本报邀请泉州五中优秀毕业生、北京大学2019级学生分享备考心得

高考倒计时 学生篇

海都记者 黄晓燕

距离高考仅剩5天,为了助力即将奔赴考场的高三学子,本报特别邀请泉州五中2019届优秀毕业生、北京大学2019级的林昊苇和叶航,给正在备考的学弟学妹们,分享他们高考前一周的心得。

林昊苇:心无旁骛,尽量给自己积极的心理暗示

高考=能力+心态+运气,能力已经很难调整,运气也不能掌握在自己手中,所以最后阶段的重点应放在心态调整上。尽量给自己积极的心理暗示:“我已经掌握了足够多的知识,在高考时一定可以取得好成绩。”然后,再根据近期的试卷练习,着眼于解决最近

一两次试卷的问题,确保完全弄通理解。

最适宜的高考状态是“moderate”(稳健的、适中的、不偏激的、温和的)。具体地说,要给自己营造以下这种氛围:一方面,对高考这件事保持高度的投入和专注,让自己的生活和高考深深“啮合”,做到心无旁

骛。考生应该关注高考本身,而不是“怎样怎样的后果”,或者“考试教室的空调冷不冷、座位顶上电风扇吵不吵”,等等。另一方面,选择放松压力的方式要恰当,不要过度散漫,可以听听音乐,做一些温和的运动等,尽量避免紧张刺激的对抗性比赛或刺激洗脑的歌曲。

最后一周的时间,考生要清楚认识到,自己的水平已经基本定型,很难有巨大突破,所以越临近考前,复习时手头的材料要越少。复习时以宏观的体系为主,尽量避免陷在一个问题里。此时不必再刷太多题目,背诵课时注意原句的精确背诵。

叶航:适当运动,将作息节奏调整为备考状态

考前一周,在各科复习上,我个人有三个建议:

首先,要有侧重点地回归课本,巩固薄弱点。将课本的内容再温习一遍,抓住主干、重点知识,并特别注意自己掌握得不好的部分。

其次,选择性地回顾一些经典题,复习解题思路。在我个人看来,应重点复习的题目可分为两种类型:①

可能出现审题失误、知识性错误的题目。可以在考前翻看,提醒自己不要犯低级错误。②考查综合能力分析的中高档题。包括结合材料应用知识的长句表达、“政治题即视感”的实验设计题等。

最后,对理科生来说,考前一周仍然需要进行一定频率的理综训练,以保持题感。如:限时45分钟完成

理综选择题2份,理综全卷限时训练1~2份。建议在最后几次训练时采用相对固定的做题顺序,在最后高考时不要轻易改变,以免打乱做题节奏。

在心理健康调节上,临近考试,保持良好的身体状态是非常有必要的。最后关头应该坚持一定频率的体育运动。自主复习期间,

到了下午5点左右可以跑跑步、打打球,舒缓压力。考前一周,可以将作息节奏逐步调整为备考状态,以免生物钟短时间内改不过来。比如我在考前一周每天将入睡时间提早半小时,延长了睡眠时间;并每天午休45分钟,保持良好的状态。而像“开夜车”一类的行为不宜提倡。

高考倒计时 家长篇

适时安抚孩子 保持生活常态化

海都讯(记者 黄晓燕)距离高考越来越近了,如何舒缓考生的备考压力,国家职业心理咨询师、黎明职业大学心理咨询中心负责人叶彦琪老师认为,考生的父母,要先修炼自己。

考前准备:要尽量让家庭生活常态化。很多家长最近都在想方设法给孩子加营养,今天炖明天煲,这种做法不可取,因为孩子的肠胃道突然大量增加高蛋白,反而不利

于消化吸收,所以说,考前正常饮食最好。

叶老师建议考生家长,平时在家可以跟孩子聊聊体育赛事、娱乐明星、家族趣事等与考试无关的话题,类似“不要紧,考不好也没关系”“我已经去拜过了,菩萨会保佑你”这种话,会让孩子觉得家长对他没信心,适得其反。如果孩子不愿意与家长交流,也不要强求。

家长自己的心态要松快起来,可现状却是很多家

长比孩子还紧张焦虑,恨不得替孩子上考场,这种情况,就不如让孩子独处,听听音乐、看看视频。

考中应对:家长要掌握说话技巧,学会理解和倾听,并适时地安抚孩子。许多孩子上午考试回来兴奋得没法午休,这时家长可以说:“躺一会,不必非得睡着,让身体放松一下,等会我叫你。”这样轻描淡写地说,孩子更容易入睡。此外,哪怕最优秀的学

生,如果第一场考试考砸了,都不可避免地影响心情,这时父母容易说:“别想了,想了也没用!”“不会那么糟!”这其实是在盲目否认孩子的失利,让孩子感觉父母不能接受他的失误。此时他们的内心惴惴不安,特别需要家长去倾听他的不安、委屈和自责。只有理解他,才能让他稍稍好受一些。请放心,绝大部分孩子是理性的,当情绪平稳以后,能够振作起来。

高考倒计时 校园篇

轻松迎战 其乐融融

晋江市毓英中学为考生准备粽子等爱心餐



学校提前准备了粽子,祝孩子们考试顺利

海都讯(记者 黄晓燕 通讯员 吴海梅 文/图)为了舒缓高三学生的备考压力,晋江市毓英中学别出心意,为全体高三学子送上粽子,希望同学们在最后的冲刺阶段,积极备考,轻松迎战。

前天中午,该校600余名高三学子在食堂一楼集体用餐,校友总会代表、高中部食堂工作人员和高三年段的全体老师,向每名学子分发粽子、面线糊和水果。一时间,食堂内弥漫着粽子的阵阵清香,回荡着学子们爽朗的欢声笑语,见证着高三

师生们齐心协力、备战高考的温馨时光。

据介绍,今年4月份以来,该校高三部分班级在家委会代表的号召下,积极开展“家长送餐助学”活动。每周二下午放学后,热心家长都会带着他们亲手烹饪的美食来到班级,给孩子们补充营养。高三一班杨同学笑着说:“家长们送的爱心晚餐,每次都不一样,有时是鸡汤,有时是牛肉汤,还搭配水果,营养又美味,还带着家的味道,帮助我们以更好的姿态迎接高考。”

分类信息

厦漳热线:13799377276

广告热线:泉州 0595-22567990
13505004222

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

公告栏

公告栏

公告栏

遗失声明

遗失声明

泉州创赢网络科技有限公司不慎遗失铜质圆形公章一枚,现声明作废。

莆田鸿达行物流有限公司以下四部车辆道路运输证遗失:1、闽BND932,运输证证号:350303200934;2、闽BRR217,运输证证号:350303200933;3、闽BRC865,运输证证号:350303200943;4、闽BNH326,运输证证号:350303200942;特此声明遗失作废。

厦门云逸文化传媒有限公司不慎遗失财务章一枚,声明作废。安会领,遗失注册会计师执业证书,证号110001900019;宋伟华,遗失注册会计师执业证书,证号330003490010,声明作废。漳浦县杜浔镇喜婴奶粉店遗失漳浦县工商行政管理局于2015年12月02日核发的营业执照正、副本,注册号:350623600265205,现声明作废。

厦门联亨科技有限公司不慎遗失公章、发票章各一枚,声明作废。漳浦县杜浔镇福佳宾馆遗失漳浦县工商行政管理局于2017年01月05日核发的营业执照正、副本,注册号:350623600245916,现声明作废。林金文(身份证350111196311230594)将福州融城房地产开发有限公司开具的收据丢失,号码3108488,金额330000元,声明作废。

江苏省徐州市丰县赵庄镇陆庙村39号张知敏遗失中华人民共和国货运从业人员从业资格证,证号:320321197507070492,声明作废。丰泽区古伯芝道餐饮店(统一社会信用代码:92350503MA2YAB84XK)不慎遗失泉州市食品药品监督管理局于2017年8月9日核发的食品经营许可证正、副本,许可证编号:JY23505030084686,声明作废。

泉州盛玺建筑装饰有限公司不慎遗失圆形橡胶公章一枚,声明作废。南安市洪瀨鑫隆纸业厂遗失圆形木质公章壹枚,声明作废。

租厂房,找中熙产业园

50万m²全新精装标准厂房、公寓灵活选择,可分租。

招租热线:0595-27551111

地址:泉州台商投资区滨湖南路与海张路交汇处(离高速出口约2公里)