



初三学长喊楼加油 泉州五中初一学生给

中考临近 如何稳定情绪?

海都请来心理专家为考生、家长支招,专家提醒:既要适度紧张,更要避免焦虑

通讯员 陆璐
海都记者 黄晓燕

三年磨剑,六月试锋。6月25日至27日,泉州21万余考生将踏上中考的“战场”。中考进入倒计时,连日来,泉州各学校、师长、家长减压花样层出不穷,仪式感满满。这不,泉州五中保持原有传统,让学生喊楼,纾解压力、鼓舞士气;晋江市实验中学校长谢礼云给每个考生写信。信中,谢礼云详细罗列了从考前一天到结束中考,考生应该注意的事项。当中既有每个科目的答题技巧,也有考试心理调整方法,就连生活作息、饮食等都考虑在内,巨细靡遗,为考生们“战”中考出谋划策。

如何以良好的心理状态迎接考试?泉州一线心理老师们认为,临考和应试中,考生们既要保持一定的紧张感,也要学会调整心态,以积极向上的心态迎接升学考的到来。

□相关新闻

石狮 检查食品安全 护航中考

海都讯(记者 黄晓燕 通讯员 王金国 庄法平)中考在即,校园食堂及校园周边的食品监管成为市场监管部门的工作重点。连日来,石狮市凤里街道市场监管所执法人员来到辖区中考考点之一的石狮华侨中学,对该校食堂的餐厅、烹饪间以及储藏室开展检查。石狮市凤里街道市场监管所也会同凤里镇人民政府,对石狮五中校园及周边食品经营单位进行拉网式检查。凤里街道市场监管所和凤里街道市场监管所均对上述学校食堂当天采购的蔬菜、肉类进行随机抽检,以上样品经快速检测设备检测,结果均为合格。

同时,市场监管部门还以校园为中心向周边辐射,对周边食品销售单位、餐饮经营单位开展了全面排查。

晋江 21个中考考点 将交通管制

海都讯(记者 杨江参 通讯员 蒋巧玲)昨日,记者从晋江交警获悉,今年,晋江市共设有晋江一中、实验中学、平山中学、季延中学、罗山中学、新侨中学、毓英中学新校区、养正中学、安海中学、子江中学、松熹中学、首峰中学、永和中学、龙湖南侨中学、磁灶中学、英林中学、内坑中学、陈埭民族中学、紫峰中学、晋江二中、侨声中学等21个考点。

为确保考试顺利进行,保证考生有一个安全、安静的考试环境,中考期间,晋江交警将在各考点周边相关道路实行交通管制措施,护航中考,请过往车辆注意绕行,服从现场指挥。

给考生们的建议

适度紧张有利于集中注意力

焦虑是对成功的渴望。适度的焦虑有着积极的一面,它可以激发内在的潜能、调动身心各方面功能处在最佳的备战状态。在考试到来前,保有一定程度的紧张情绪,反而会帮助考生注意力保持高度集中,思维变得更加灵活。但是,过度的紧张也容易消耗大量的能量,可能会影响到考试发挥。”

——泉州五中心理老师林雅瑜

林雅瑜老师建议,考生感到紧张时,你可以暗示自己“没有关系”“我紧张,别人也一样”。当感到考试压力过大、内心的焦虑自己无法排解时,不要闷在心里,可以找个值得你信任的人把苦恼说出来。在宣泄自己情绪的同时,你会惊奇地发现,原来考试焦虑的不只自己一个人,很多同学甚至学霸们也一样,从而慢慢恢复心理平衡。

合理的娱乐和适当的休息放松,可以提高复习的效率。”

——泉州市培元中学学生发展指导中心副主任蔡文佳

蔡文佳老师建议,如果考生们感觉压力很大,可以尝试一些轻松的活动放松心情,如散散步、吹吹风、跑跑步、泡泡澡、听听歌。尤其是在考前的冲刺阶段,考生要注意照顾好自己的身体,切忌熬夜复习,而应该保证足够的睡眠,一个良好的作息习惯能避免过多焦虑情绪的产生。



晋江市实验中学校长谢礼云给每个考生写信



泉州科技中学为即将参加中考的学子准备了福袋,里面有状元笔等 (本版均为学校供图)

最好保持熟悉的日常状态

“保持熟悉的日常状态,能够让考生们保持较好的状态迎接中考。”教育部在线教育研究中心副主任、著名心理学家张秀云教授建议,在中考前,建议考生自备考试相关证件与文具袋,不要全交给父母来办,考生在考场上使用自备的物品会更有条理。尤其是在中考前一天晚上,考生们要确认一下准考证、学生证或身份证是否已备好,同时文具袋要严格按照要求整理,有备用答题用笔。此外,洪晓芸老师也提醒说,在考试进行过程中,考生若遇到问题或突发意外,例如试卷问题、身体不适等,切记不要慌乱,应及时向监考老师、学校反映求助,并按要求配合解决,切勿自作决定,影响考试。另在每场考试结束后,建议考生不要和同学讨论刚结束的考试科目,应将注意力转移至下一门学科,以免影响心态。尤其是物理和历史学科考完的间歇休息时间里,不宜大声说笑,可以选择伸展肢体等方式放松心情。

考前两天应如何复习?

那么,在临考前两天应该如何开展复习?

对此,泉州师范学院附属中学洪晓芸副校长建议,首先,梳理试卷的整体答题思路,如根据试题对应的考点,结合综合卷及其答案,再次明确规范的答题思路与得分要求。同时,重视基础知识,根据个人情况安排复习内容,例如语文学科的古诗文、名著等知识板块,确保得分。

其次,在复习中,对于文科类学科要反复记忆重要知识点,知识熟练才能灵活运用。对于理科类学科的复习,建议考生在考前适当训练常规题,激活学科思维,训练做题手感。除此之外,错题集也是很好的考前复习材料,考生要有所重视。此外,建议考生可穿插安排文理科的复习时间,避免长时间单一的思维方式而造成大脑疲劳。

给家长们的建议

“后勤部长”无需刻意强化

蔡文佳老师还建议,身为“后勤部长”的家长,也不要每科考试结束后就急于询问考试情况,而是要及时疏导考生

迎接下一科目考试。同时,她还建议在考试期间,家长们尽量不要改变正常家庭相处模式,只需给予考生良好的家庭

氛围即可。家长可及时帮助孩子稳定情绪,若出现失眠、感冒等情况不要慌张,以科学方式处理就好。

“每个孩子都有自己的套复习方法,他们会对自己的未来负责。家长最好做到不刻意,不强化。”蔡文佳老师说。

我省高考成绩 明日下午公布

海都讯(记者 黄晓燕)来自福建省教育考试院的网站 <https://www.eeafj.cn/>,进入“数字服务大厅”——“高考成绩查询”,凭本人账号和密码查询。