



# 习近平同巴勒斯坦总统举行会谈

## 两国元首宣布建立中巴战略伙伴关系

A02

# 全力推动民营经济高质量发展

## 周祖翼在福州走访民营企业商会并座谈时强调,发挥商会桥梁纽带和助手作用

A02

# 泉州中考今年超12万人报名

## 6月24日至26日举行,考生比去年增加10408人;泉州一线教师们认为,适度焦虑有利于考试发挥,考生要学会调整心态,积极迎考

关注中高考

### 梳理答题思路 重视基础知识

那么,在临考前一个星期应该如何开展复习?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。另外,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。

### 最好保持日常状态 不要讨论考完科目

“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。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。在每场考试结束后,建议考生不要和同

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。尤其是在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,缓解压力,保持平和心态。同时,思考下一门考试学科的重要知识点、科任老师强调的注意事项,静心候考。

2023年初中学业水平考试(以下简称中考)将于6月24日至26日举行。今年泉州市共有120158名考生报名参加考试,考生总人数比去年增加10408人,增幅9.5%。初二学年考全市共有124756人报考,考生总人数比去年增加2827人,增幅2.3%。今年,全市中考共设有117个考点。

中考的语文、数学、英语、道德与法治、历史、地理、物理、化学、生物等9个科目及体育与健康基本知识考试实行省级统一考试,全部实行书面闭卷笔试形式。其中,《道德与法治》科目与《体育与健康基本知识》考试同场合卷进行。

中考倒计时9天,如何缓解紧张、焦虑的情绪,以良好的心理状态迎接考试?对此,泉州一线教师们认为,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。

考区	考点	考点数	考场数
鲤城区	泉州一中、培元中学、泉州五中桂坛南区、泉州六中、泉州七中(金山校区)、泉州七中(江南校区)、现代中学、福师大泉州附中、外国语学校、泉州实验中学(鲤城校区)	10	310
晋江市	实验中学、晋江一中、平山中学、晋江二中、泉州五中桥南校区、陈埭中学、紫峰中学、磁灶中学、罗山中学、新侨中学、季延中学、内坑中学、安海中学、养正中学、子江中学、松霖中学、侨声中学、东石中学、永和中学、英林中学、南侨中学、首峰中学、毓英中学	23	820
惠安县	惠安一中、惠安三中、荷山中学、嘉惠中学、高级中学、广海中学、惠安职专、亮亮中学	8	301
南安市	南安一中(江北校区)、南安六中、南安五中、鹏峰中学、柳城中学、实验中学、国光中学、南安二中、南安三中、侨光中学、诗山中学、成功中学、新侨中学、华侨中学、五星中学、南星中学、新营中学、延平中学、龙泉中学、玲苏中学	20	666
安溪县	安溪一中、蓝溪中学、俊民中学、崇德中学、安溪五中、安溪六中、安溪八中、安溪十一中、龙涓中学、龙门中学、安溪茶校、陈利职校、沼海中学、恒兴中学、铭选中学、金火完中、安溪二十中	17	697
永春县	永春一中、永春侨中、永春三中、永春五中、永春六中、永春二中、美岭中学、玉斗中学	8	200
德化县	德化一中、德化三中、德化八中、德化二中	4	146
石狮市	石光中学、石狮一中、永宁中学、石狮三中、石狮八中、华侨中学、厦外石狮分校	7	311
泉港区	泉港一中、泉港二中、泉港五中	3	157
丰泽区	泉州九中、城东中学、东海中学、北峰中学、实验中学(圣湖校区)、泉师附中、北师附中、泉州一中(东海校区)、泉州五中(城东校区)、刺桐中学	10	249
洛江区	泉州第十一中学、河市中学、马甲中学、奕聪中学	4	103
台商区	泉州第十六中学、泉州第十七中学、泉州五中台商区分校	3	102

### 适度焦虑有积极一面 可激发潜能调动身心

“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,在一段时间内,注意力保持高度集中,思维变得更加灵活。”泉州市培元中学学生发展中心副主任蔡文佳老

师认为,在考试到来前保有一定程度的紧张情绪,反而会帮助考生更好地集中注意力,有助于考生调动起身体的全部能量应对考试。合理的娱乐和适当的休息放松可以提高复习的效率。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。

### 家长不刻意不强化 营造良好家庭氛围

张秀云教授还建议,除了考生要以平常心面对各科目的考试,在考试期间不攀比不讨论之外,身为“后勤部长”的家长们,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。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

自己的一套复习方法,他们会对自己的未来负责。家长最好做到不刻意,不强化。”张秀云教授说,慢慢找到适合自己的调整方法,把自己的心理状态调整到一个不错的水平,就已经向成功靠拢了一半。

# 科学安排复习 冲刺有度有方

## 中考倒计时,泉州五中高级、骨干教师吴连标传授迎考冲刺宝典,提醒考生要做有效率复习,巩固最薄弱知识点

A02

# 泉州中职技工招生计划出炉

## 志愿填报时间为6月27日至7月1日

A02