

编者按

中、高考在即,对于初三、高三考生而言,目前已进入冲刺阶段。在这个关键时期,考生如何调节到最佳的备考状态?怎样复习才能更加科学、合理、有效?如何科学安排日常作息和饮食?为帮助考生和家长放平心态、轻松应考,针对这一系列考生及家长关心的问题,本报今起特推出《聚焦中高考》专栏,特邀我市初三、高三名师及相关专家,为即将走上考场的考生们答疑解惑,以期对广大考生及家长有所帮助。

高考临近,父母该如何帮孩子减压?



高考备考已进入冲刺阶段,在巨大的考试压力下,一部分学生出现了考前焦虑症状。如何有效缓解学生心理压力,克服考试焦虑情绪?记者采访了教育部国培项目心理专家张渝鸿,她结合自己几十年来的教育经验及研究心得,通过对多个真实案例的详尽解读,告诉家长该如何应对孩子此时出现的典型问题。

案例分析1 情绪波动大怎么办?

一位高三家长说:“我儿子最近脾气越来越暴躁,简直不能自控,原来挺懂事的孩子,现在像变了一个人似的。也不知道哪句话说得不对,他就急了,大声嚷嚷不说,还摔东西。一回家就躲在自己房间里,跟关禁闭似的。目前我们家的气氛完全受儿子控制,儿子情绪好,家里就阳光灿烂;儿子情绪不好,我们就噤若寒蝉。”

张渝鸿分析说,很多考生临考前一反常态,爱发脾气,这是学生紧张和焦虑情绪未得到释放而压抑的结果,是学生情绪无法自控的表现。孩子“找茬”发脾气,一方面是宣泄自己的压力,另一方面是希望得到家长的关爱和理解。

张渝鸿建议,在孩子情绪激动的时候,冷处理是个不错的方法,可以让孩子明白情绪是需要自己控制的。只是冷处理过后,家长要表达对孩子的关心,和孩子沟通,让孩子倾诉负面情绪,对孩子的考前焦虑表示认同和接纳,而不是否定。这个阶段的孩子多少有一些紧张情绪,要尽量让他们把负面情绪都倾诉出来。如果不善于与孩

子沟通,或者孩子不愿意多谈,建议改用文字。当孩子发现父母情真意切的理解与接纳后,自然会缓解焦躁不安的情绪。

案例分析2 学习信心不足怎么办?

一位正在准备高考的男生说:“接连几次的考试,我都考得不是很理想,我每天都学到半夜,可是成绩还是如此,身边的同学每天都在进步,那些原来不如我的人,现在都考得比我好。眼看着离自己的理想越来越远,我特别痛苦,觉得对不起疼爱自己的父母,每天上课看着老师充满遗憾的眼神,我的心就如同被针刺一般,我让这么多人失望,我对得起谁啊?”

张渝鸿分析说,有些考生在临近高考前,身心严重透支,疲惫感增加。部分学生可能由于考试成绩出现停滞甚至下滑现象,信心严重受创,出现和这位男生一样的压力和焦虑情绪。过重的心理负担,使得这位男生忘记了自己真实的能力。几次失利的经验让他获得了一个错误的认知:“我真的不行!”自责、愧疚、绝望等负面情绪包围着他,深陷痛苦不能自拔。如果这位同学不能从自卑消极的情绪中解脱出来,他就可能自暴自弃,最终影响高考成绩。

张渝鸿建议,此时家长一定要及时干预,让孩子明白模拟考的失利可能意味着高考的进步,同时帮孩子认真分析自己在哪些地方有进步,不足在哪里,最好用纸笔写下来,并举例加以说明,在一条一条书写的过程中孩子会感受到自己并非一无是处,对心理产生极大

的宽慰。此外,家长应及时和老师沟通,帮助孩子改进学习方法,有时学习方法有误,事倍而功半,改正过来后会发现效率大增。

案例分析3 学习效率低怎么办?

一位高三文科女生说:“我最近觉得自己的记忆力特别差,仿佛脑子不会转了。复习时头脑一点也不清醒,看过一遍之后,还跟什么都没看一样。注意力也很难集中,上课总是告诫自己注意听,可是听着听着,就‘见周公’去了,等回过神来,老师都已经把答案讲完了。您说我这怎么了?”

张渝鸿分析说,考期临近,高压会导致很多学生越着急越学不进去。看了一遍什么也没记住,脑子一片空白;或者看似在听讲,实则云游四海,不知所想。等回过神来发现自己如此,紧迫感迅速升高,焦虑进一步加重,形成恶性循环。

家长如何帮助孩子克服焦虑情绪?张渝鸿建议,首先家长自己要客观理智地看待高考,同时帮助孩子正确地进行自我评价。张渝鸿表示,过高的期许是压力和焦虑产生的根源。据调查,85%的中国家长希望孩子在班里处于前15名,美好的愿望没有错,但如果此时还抱着不切实际的空想,只会导致比实际更糟糕的结果。此外,家长可以帮助孩子制定切实可行的阶段性学习计划,并督促孩子认真落实,因为适当的节奏感是调节焦虑紧张的好办法。

本报记者 田雁

市综合格斗运动协会成立

搏击爱好者有了“娘家”

本报讯(记者 高燕)昨日,大同市综合格斗运动协会成立,搏击格斗爱好者不仅有了“娘家”,也让市级单项体育运动协会增加到32家。

随着越来越多的市民加入到健身行列,“抱团式”体育锻炼成为市民的一种生活方式,大部分市民会根据自己的爱好选择体育类社团组织,与兴趣相投的人一起健身。近年来,我市体育社会组织紧紧围绕全市体育工作的安排和部署,主动发力,各单项体育协会以社会为舞台,广泛联系社会各个方面,在社会上开展协会活动,争取社会资金的支持,以竞赛为杠杆,推动各项体育活动更好发展。仅去年,全市体育社会组织就举办各类体育健身活动达233项次,参与人数达到20万余人次。

综合格斗即MMA,是一种规则极为开放的竞技格斗运动。综合格斗比赛允许选手使用拳击、巴西柔术、泰拳、摔跤、空手道、柔道、散打、跆拳道等多种技术,赛事规则既允许站立打击,亦可进行地面缠斗,被誉为搏击运动中的“十项全能”。据了解,综合格斗运动在我市起步较晚,爱好者以青少年为主。大同市综合格斗运动协会的成立,旨在提升全民身体素质,推动群众性搏击运动的普及和技术水平的提高;受相关部门授权,举办各级、各类竞赛、表演、交流等活动,向有关部门提出活动有关事项建议,获批准后负责全面或协助实施;受相关部门授权,协调、组织全市各级、各类格斗竞赛和训练工作,加强协会、俱乐部、武馆之间的联系与交流,并进行业务指导服务管理等。

“我要上全运”山西省 轮滑项目选拔赛落幕

我市两名选手 获备战集训资格

本报讯(记者 高燕)昨日,记者从市体育总会获悉,“我要上全运”第十四届全运会群众赛事活动山西省轮滑项目选拔赛日前在太原落幕。我市运动员摘得4个项目桂冠,同时,张艳菲和祁丽静获得全运会群众赛事轮滑项目山西省代表队的备战集训资格。

本次轮滑项目选拔赛由省体育局主办,省冰雪运动中心、省全民健身中心承办,太原市轮滑协会协办。比赛为期2天,共有来自全省60余名轮滑运动员参赛,设选拔组以及甲乙丙组的男、女500米争先赛、1000米计时赛和10000米积分淘汰赛。

据了解,轮滑项目是社会关注度高、市场空间大、参与群体广的健身休闲运动。随着国家积极倡导冰雪运动开展,轮滑项目已经成了向冰雪项目过渡的必修课。近年来,我市轮滑项目发展呈现出参与人数逐年增多、社会组织不断壮大、专业水平明显提高的可喜局面。

本次比赛我市派出3支代表队参赛,经过角逐,大同疯狂轮滑俱乐部运动员张艳菲夺得男子组10000米冠军、1000米第二名和500米第三名。大同雄风轮滑俱乐部运动员祁丽静一人包揽女子组500米、1000米、10000米3个项目冠军。

北魏历史文化名人传记丛书首发

本报讯(记者 崔莉英)“世界大同·民族融合”——北魏历史文化名人传记丛书首发式暨研讨会8日在我市举行,10多位来自国内的知名作家、北魏历史研究专家参加了活动。

此次活动由市委宣传部、平城区委区政府联合主办,旨在讲好北魏故事,增强文化自信,提升文化软实力,充分挖掘大同市丰富的历史文化资源,打造文化精品,推出文化品牌,围绕平城区促进文旅

振兴的目标和建设“省域副中心城市核心区”的定位,向建党100周年献礼。

北魏历史文化名人传记丛书共11本,涉及北魏历史上拓跋珪、拓跋焘、冯太后等5位帝后,还有崔浩、高允、郗道元等6位曾在北魏政治、经济、文化等方面作出杰出贡献的历史名人,由市作家协会任勇、侯建臣等11位作家担纲撰写。这套丛文书文笔优美、史料严谨,内容丰盈而多有创新,全面、客观、真实地反映了北魏深厚的

历史文化底蕴,诠释了北魏睿智、宽宏的民族精神,是一套历史文化类科普读物。

当日下午,还举行了北魏历史文化名人传记丛书研讨会,就本套丛书的文学价值与历史价值等进行了深入探讨。大家认为,这套丛书行文流畅,人物塑造各有特色,全面彰显了北魏文化的魅力,每一个历史人物都是一道别样的风景,从不同侧面和角度,为读者铺就了一条了解北魏平城的捷径。

4月自考成绩公布

本报讯(记者 田雁)昨日,记者从市招生考试中心获悉,我省2021年4月高等教育自学考试评卷工作结束,考试成绩10日8时公布,考生可通过网上和现场两种方式查询本次考试成绩。

网上查询时,考生可登录山西招生考试网(<http://www.sxkszx.cn>),在首页的考生登录→自学考试考生网上服务平台→山西自学考试信息服务平台,输入本人准

考证号或身份证号、密码及系统随机生成的验证码,点击“登录”按钮,进入“查询中心”点击“当次成绩查询”即可查到个人本次考试的成绩情况。查询系统不支持手机登录。现场查询时,考生须携带本人准考证及身份证到所在市的县(市、区)自考部门查询。

若考生对考试成绩有异议,可于5月17日前到当地县(市、区)自考部门办理申

请复核手续,逾期不予受理。成绩复核工作由省招生考试管理中心统一负责组织实施,复核内容包括:考生信息和答题卡是否一致,主观卷是否漏评,合分是否错误(包括小题分、大题分)。复核结果由各市自考部门通知考生。咨询电话可在山西招生考试网查询,进入“山西自学考试信息服务平台”首页,点击“自考咨询”查看各级自考部门联系方式。

购房风险提示

大同市住房和城乡建设局
郑重提醒广大市民:购买商品
房一定要查看“五证”是否齐
全,并认真阅读合同内容。