

# 2007, 又是一年高考时

## 吴志恩:给孩子一个宽松“环境”

实事求是地说,考试在即,考生的压力已经够大了,他们更渴望一个相对宽松的“环境”。以下几点,希望与考生家长共勉。

一、不要跟孩子唠叨太多关于考试的事。“养兵千日用兵一时”的道理每个考生都懂,所以这个事不用再说,何况这也不是考生自己能够解决的。更不能让孩子觉得其实这个考试是给家长考的,如果产生了厌恶考试的心理,结果是适得其反。

二、不要给孩子太多“进补”。“小灶”就不要再开了,学校各科老师都有自己的进度和安排,何况“小灶”往往与学校的计划不相一致,如果孩子夹在中间为难,对于学习和情绪的影响都是负面的。

三、合理安排作息时间。考试是在白天进行的,所以熬夜等都要不得的,吃饭也要按时。但也不能给孩子过多照顾,否则,还是变相给孩子施压,让他像平时一样自己的事情自己安排才好。

四、如果孩子还是有压力,一定要在学校老师的配合下予以缓解,比如前段时间晚报报道的上海某些中学考试临近了体育课反多了,其实就是很好的一个做法,缓解了压力还锻炼了身体。

五、家长一定要明白,自己当年的方法不一定就适合孩子,而且时代走到今天,成才的道路何止万千,不一定非要逼孩子走这条道,要想给孩子减压,首先是家长自己必须要清醒和理智。



大泽:距高考没有几天了,这几天考生压力很大,难免出现紧张情绪。这个时期家长的心态非常重要,家长的一言一行都可能给孩子带来很大的压力。我们的考生,首先应该用一颗平常心去面对高考,不要为了高考而高考,而是把它当做平常考试一样去复习和发挥。考生要认识到,高考并不是最终的目的,而是检验自己学习的一个手段。

## 张祖让: 高考期间的生活一定要自然

老子在2500年前就提出了“道法自然”的思想,意即一切事情要顺其自然,不要违背自然规律。其实老子的思想在今天依然具有现实意义,如果家中有即将参加高考的学生,作为家长不妨借鉴一下,引导自己的孩子自然应考,同时要给孩子营造一个舒服、轻松的应考环境,这将会有利于他们考场的发挥。

我自己就曾因在高考期间未按照自己的日常规律生活,差一点遭遇了高考“滑铁卢”。我参加高考那一年,平时住校,不在家。高考前一天,父母说家里条件好一点,照顾也周到一点,就让我住到家里,因为在学校住习惯了,猛一住到家里边不太适应。另外,在家里父母那天一分钟电视也不让我看,晚上7点刚吃过晚饭,父母就早早催促我睡了。因平时我10点半才睡,那一天躺在床上无论如何也睡不着,直到凌晨2点左右才睡着。第二天考试时,脑子整个像一盆糨糊,发挥得自然是一塌糊涂。最后,分数下来,好险,再差几分那年我就上不了大学了。

所以,作为考生,高考期间的生活一定要自然、规律,如果平时每天都看电视新闻,打半小时篮球,这时候最好不要有变化,人的生物钟在长期的习惯下已经形成规律,一旦突然变化很有可能会引起内分泌紊乱,反而影响考场真实水平的发挥。而作为家长在高考期间也不要过分呵护孩子,过分呵护有可能会适得其反让他们感受到压力,引起他们的不安,影响他们的正常发挥。家长最好能让考生保持正常的生活状态,让他们感到没有压力,轻轻松松、自然而然地走进考场,这样他们在考场上才会正常乃至超常发挥,最终取得优异成绩。

## 唐青梅:别让压力压倒你的自信

良好的心理素质是每个考生必备的,但并不是每个人都能做到。近日翻报,看到一则报道,某校高三一学生因不堪压力离家出走,等到家长费尽周折找到孩子时,孩子却被医院诊断为行为异常,只得临时放弃高考,入院治疗。

看完这则报道,我陷入了沉思。试问:面对12年的寒窗苦读,面对人生征程上重要的岔路口,有哪一个学子能不焦急万分呢?一年一度的高考,在给国家选拔人才的同时,也给考生、家长和学校带来了巨大的压力。那么,众多学子该如何轻松应考呢?

我以为,首先,要在考前调整好心态,使自己保持稳定的情绪,以平常心应考;其次,家长和学校也应对学生作出正确的引导,一旦发现孩子有焦虑症状,应引起高度重视,可带孩子咨询心理医生,或者用药物来缓解压力;再次,合理膳食,调整作息时间,多跟孩子交流沟通,及时了解孩子的想法。不要只是一味地施加压力,使用激将法,因为面临高考孩子的心理是异常敏感脆弱的,这个时候,要正确引导孩子建立健康的心理素质。同时也要告诉孩子,不管考上考不上,健康的心理及身体对父母和孩子来说才是最重要的。



## 李党青: 监考老师,别对考生“关心”太多

那年高考,其实我英语还不错,但是令我心烦的事情在考场出现了。还有30分钟就要考完了,那位监考老师一直在讲台上报着考试时间,还不断地提醒:不要紧张,不要紧张,这个时候千万不要慌!我本来心理素质还算好,他越这样说,我心里越着急,再加上对英语的期望值比较高,大脑里一片空白,后面两篇阅读理解我怎么也看不进去,直到交卷的时候我胡乱涂了几个草草了事,还把原来的两道题给涂错了。

其实那位监考老师是很值得尊敬的老师,我相信他当时很替那些考生着急,他也看出了考

场上很多考生头上冒汗、手足无措的情况。他给考生不断的提醒本意是想让考生对时间好好把握。可是,不少像我这样的人,从来都不戴表的,别人的不断提醒反而会给人增加紧迫感,不利于考生的正常发挥。他提醒学生不要紧张也是为学生考虑的,想稳住学生慌乱的情绪,只是在那种特殊情况下,不断的提醒只会增加学生的紧张感和焦虑感,从而打破考生原定的考试计划。

所以,我建议监考老师对考生少一些“关心”,因为在那种特殊的场合,对考生任何多余的关心话语也许会适得其反。

通通有 家电维修 IT 商都招商网同步发布 www.zhaoshangcn.com 一个电话、一封传真、一次点击,您即可方便快捷办理广告认刊手续 广告服务热线:63399000 67655128 QQ:295312877 MSN:zztykf@hotmail.com E-mail:dstr0371@263.net 传真:63396000 67655048 地址:紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦1610室 陇海西路80号 晚报大厦一楼西大厅

**万家乐壁挂炉**

新品上市:20KW/26KW 壁挂炉优惠活动中……

诚招代理商承接地暖及散热器工程

地址:中原东路103号附31号(10年学雷锋总店) 陇海中路124号(25年学雷锋老店)

河南总代理:13937102063 68735838 67426229 谷殿明

**上海中凯企业集团荣膺中国房地产百强企业**

近日,在北京钓鱼台国宾馆第四届中国房地产百强企业家峰会上,上海中凯企业集团有限公司凭借自身雄厚的综合实力与竞争力,荣获全国地产百强明星企业称号。发布会上,中国房地产TOP10研究组公布百强获奖名单,还探讨了房地产企业如何保持良好的发展态势,及如何实现高质量的增长,并对新形势下百强企业的发展机遇进行了剖析。

上海中凯企业集团有限公司边华才董事长表示,集团将继续集中优势资源,巩固和提高目前市场地位,谋求长期稳定与健康发展,力争成为规模较大且盈利能力较强的有资金、有人才、有品牌的全国性领先地产企业。

**BAXI 意大利第一品牌 八喜壁挂炉**

★诚招县市代理商★

地址:郑州市陇海西路340号 电话:68892118

**彩电处理**

25英寸450元,29英寸550元,34英寸850元(限三天,量大从优)凭此广告购买,发现组装、翻新、假冒奖励3000元。

咨询热线:0371-68872383

**特价处理**

因工厂搬迁,处理欧式古典实木家具。

电话:0371-67250526

**07中国空调三大趋势**

近日,奥克斯空调借业内专家畅谈空调大势,总结出07中国空调三大趋势:一、空调价格将上调 虽然由于厂商降价促销和06年空调厂家大量库存使得今年“五一”的优惠和降价幅度都是全年最低的,但随着酷暑降临和空调多功能、高端产品比重增加,到六七八月,空调的价格将会升高。奥克斯方面已充分做好了各方面准备。二、空调以“貌”论英雄 中国空调已经进入了全新的“产品说话”的时期,在产品日益同质化的今天,外观将是吸引消费者购买的“杀手锏”。三、中国空调面临重新洗牌 专家预测,2007年空调销量将被格力、海尔、美的、奥克斯等前十大品牌所垄断,今后空调市场的竞争将主要表现为十大空调厂家的竞争,能够最后生存下来的企业,必然是规模大、资源整合能力强、产品创新能力突出的企业。

**isime 意大利·斯密 欧洲风范 别墅至尊**

**国安 锅炉**

原装进口意大利“斯密”燃气采暖、卫生热水两用锅炉、壁挂炉 为您创造一个五星级的温馨之家!

河南省国安热力设备有限公司是意大利“斯密”河南地区总代理和售后服务中心

售后电话:67337738 地址:航海东路20号1-12