

资讯直通车

本报和团市委心理咨询热线合作 24小时热线下周开通 宣泄室“不倒翁”任你发泄

□晚报记者 张竞映 张勤 李雪

本报讯 “紧张、有点儿厌学,该怎么调整心态?”“压力过大该怎么缓解?失眠怎么办?”团市委12355青少年维权及心理咨询中心近期的热线接听和来访咨询记录显示,关于高考、中考的内容日益增多。尽管距离高考还有近一个月的时间,已经有考生存在不同程度的高考并发症。此外,有很多家长面对孩子的压力和相应的情绪反应,除了担忧和焦虑,往往束手无策,有些甚至自己也出现焦虑烦躁、寝食难安等症状。

为更好地服务考生和家长,本报将联合12355开通“轻松备考 快乐心情”平台,帮助考生及家长学会心理放松、压力管理、合理安排时间等技巧,为考生做好考前的心理调适和准备,陪伴考生从容赶考。

具体活动有:

1.开通24小时热线:12355将于下周一下午开通24小时咨询热线,资深专家全天值守,为考生及家长解析心理问题。届时,家长或者考生有心理方面的问题,可随时拨打热线电话:12355。

2.免费讲座:“晚报高考加油站”平台将综合整理考生及家长反映的问题,转交12355专家,根据情况不定期举办公开讲座,为考生和家长提供全方位的心理服务和支持。

3.开设宣泄室:昨日,团市委12355青少年维权及心理咨询中心正式入驻郑州市青少年宫207房间。新的办公地点增设宣泄室,为情绪受到压抑的人准备了不倒翁,让大家在一个安全的地方用适当的方法将心中的压抑表达出来,释放出不良情绪,保持身心的健康。

高考体检15日前结束

对结果有异议可申请最终裁定

□晚报记者 张竞映 张勤

本报讯 昨日,记者从教育部门了解到,全省的高考考生正在陆续进行考前体检。根据时间安排,体检工作将在5月15日前结束,考生必须在教育部门指定的医疗机构体检,其结论才有效。如果对体检结果有异议,可以申请最终裁定。

据了解,体检须在指定的二级甲等以上医院或相应的医疗单位进行,非指定的医疗机构为考生作出的体检结论无效。主检医师应具有副主任医师以上职称,主检医院或相应的医疗单位(中心体检)站对考生作出相应的、规范准确的结论,还要对其真实性负责。体检结论由主检医生填写并加盖体检医院(站)公章方有效。

同时,体检标准要向考生公布,全部的体检工作于5月15日之前结束,结果于体检结束后通知考生。教育部门特别提醒考生,河南省人民医院为我省指定的终检医院,负责最终裁定,对体检结果有异议的考生可以申请最终裁定。

此外,高等学校可根据本校的办学条件和专业培养要求,提出对考生身体健康状况的补充规定,要求必须合法、合理,有详细的说明和解释,并在招生简章中向社会公布,考生在报考时,要注意报考院校的相关规定。

高考加油站之考前访谈

团市委12355青少年维权及心理咨询热线心理专家很担心 倒计时牌会刺激脆弱考生

有好的心情才能有好的发挥。每年高考前一段时间,考生们除了要复习功课外,有一项功课也不要忘记做,那就是调整心理状态。近日,本报邀请了团市委12355青少年维权及心理咨询热线的心理专家袁林方为考生们上一堂“心理课”。

晚报记者 张竞映 张勤

给学校的建议

倒计时牌,心理脆弱考生会受强烈刺激

在高考和中考前,有些班级会设立倒计时牌。距离高(中)考还有xx天,这样的字眼,对于一些心理脆弱、调节能力差的考生会产生强烈刺激。顾及内心敏感的学生,老师的语言也应当多加考虑。

再看看两个案例

期望值太高让他想放弃高考

男孩小李读高三,3年前他以全校前十名的成绩考入一所重点高中,用他的话说,自己是学校的“指标生”。小李说的“指标生”也就是“重点培养”对象,踏入校门的那一刻,他就被告知,“3年后一定要考上重点大学”。

高中的课程毕竟不同于初中,尽管小李用心学了,学习成绩却再没有出现过曾经的辉煌,一直保持中等水平。“老师对我的期望值很高,他一直没有放弃我可以创造奇迹的想法。”高三后,进入备考状态,小李感到自己的压力更大了。对于家长、老师制定的目标,他开始焦虑、失眠,打算放弃高考。

他说,自己没有必要参加高考

与小李不同的是18岁的小孟,他不怕高考,认为自己“没有必要参加高考”。小孟说,以自己现在的状态,根本考不上大学,“这样说吧,假如3年来学校开了1000节课的话,我上的课还不到300节”。

小孟妈妈透露,小孟上中学后一直住校,进入高中后因为交友不善,原本爱学习的他开始逃课,“几个孩子不上学,一起去饭店帮厨、打扫卫生,饭店包吃包住,每月给500块钱的工资”。如今,看到昔日的同学都在准备考试,小孟突然感觉有点儿失落,却只能无奈地选择自暴自弃。



希望每名考生、每个家长轻松应对高考(资料图片) 晚报记者 常亮 图

专家支招

“这两个案例是目前出现最多的两种极端的心理问题。”袁林方说。

对第一个案例,袁老师认为,每个人的承受能力都有一个极限,家长和老师一定要面对现实,对考生加以正确引导,与孩子共同制定与自己切合的目标,以防考生产生厌学情绪,畏惧高考。

第二个案例的解决方法是:小孟可以根据自己的实际情况为将来作规划。用最后一个月时间熟悉课本,即便是一本二本没有希望,还可以选择高职高专,就业前景也很好。“比如报考烹饪专业,考上了就开始工作,考不上就当练兵,来年再考。”

考语文,突发奇想先写作文

这个举动影响了我的发挥

时光荏苒,转眼7年过去了,难忘的是2001年7月那次高考。

爷爷奶奶、爸爸妈妈都是农民,最大的愿望就是我能金榜题名。而一向以聪明、伶俐著称的我也没有辜负他们的希望,从小学到高中,我的成绩始终名列前茅。

还记得那是2001年7月7日,第一场考语文。卷子发到手了,我仔细检查了一下,发现没有任何质量问题,这才放心做题。正当我填写完姓名、准考证号码等内容时,忽然发现最后一页的作文仍然是材料性作文,“七个背囊的故事”,也就是选择与

放弃的论证问题。我突发奇想,“思路很清晰,如果先写作文,效果一定会很好”。

于是,在强烈好奇心与好胜心的驱使下,我做了一个差点影响下半生幸福的选择:放弃常规的语文做题方法,先写作文,再做前面的试题。经过若干秒的思考,我迅速搞定了作文这一“拦路虎”。写完后我看了看表,娘呀!一小时二十分钟过去了。我之前都是留下一小时时间写作文,这下糟了,前面的题目肯定难完成了!

情急之下,我迅速开始做前面的试题。即便是这样,结果是明显的,我付出了惨痛的代价:一道题没来得及做,随便填了几个

字母。在后来几场的考试中,我的状态一直不多好,发挥得很一般。当年高考的本科分数线是422分,我考了420分,而按照老师的想法,我至少能上个一般的重点,但却与一般本科失之交臂。第二年,我复读了,如愿以偿地考上了省内一所知名本科院校。

2008年高考马上就要开始了,我要告诉即将赶赴考场的学子:不要改变常规思维,按照平时的习惯,老老实实、认认真真做题,摆正心态,才能驰骋考场,获得最终的胜利!

邹相/文

(张勤 张竞映 整理)

高考加油站之那年我高考

全民共舞,助威北京

蒙牛冰淇淋“奔向北京—随变炫舞大赛”将快乐进行到底



你想成为演艺公司——华谊兄弟旗下的签约艺人吗?你想参加吉杰、BOF、尚雯婕的乐星见面会吗?你想在颁奖现场近距离感受吴克群无可匹敌的巨星魅力吗?你想亲身

参与蒙牛冰淇淋掀起的这场“快乐狂欢”革命吗?如果你想成为“奔向北京—随变炫舞大赛”舞动你的青春和激情吧!

在万千歌迷的热切关注中,随变炫舞大赛初赛日前完美落幕。5月11、12日复赛即将在北京、上海、广州等18座城市赛场再揭帷幕。届时权威媒体全程关注,吉杰、BOF、尚雯婕巨星将悉数登场助威。随变炫舞大赛“决不放弃一个炫舞分子”的宣言一呼百应,万众瞩目。大赛开赛立刻吸引了北京、上海等18个城市成千上万高手踊跃参赛,一时间烽火燎原,硝烟弥漫。早已的激情,恰恰的浪漫,俏俏的舞步,斗舞的强劲,半空的曼舞,街舞的风华,造手舞舞争雄,评委

精妙点评,炫舞大赛点燃夏天早熟的激情!全民共舞,奔向北京,舞动2008。“随变”炫舞大赛的激情将“全民共舞”的火种点燃了每个年轻的心扉。投入全国总决赛的50位精英高手,6月将奔向北京参加蒙牛冰淇淋与娱乐先锋娱乐E-ENTERTAINMENT打造的“炫舞训练营”。接受最顶尖的“随变式”超专业训练。蒙牛随变炫舞大赛掀起了这场轰动的“快乐狂欢”革命,每个人天天都拥有“快乐”的权利,但快乐绝非千人一面,而是“因你而变”的个性宣言。用舞笔创造快乐,用快乐祝福北京,这正是炫舞大赛开赛之初就与选手们达成的默契。

正如炫舞变化多端、层出不穷的奇妙滋味,为吴克群创作大赛主题曲《随变》提供了灵感来源一样。“随变炫舞大赛采用嘻哈和巧克力两大经典元素,搭配土耳其风味和巧克力口味,风味太丰富的异国风情,混搭的随变风格,才能代表自由、活力、无拘无束的年轻一代。我喜欢这种随我所变,随心所欲的作风,所以写了这首歌。”吴克群说。谁会是2008年的年度舞者?谁是舞动舞林的新人?谁能最终如愿成为随变炫舞大赛“随变炫舞大赛”的冠军?发送短信,登陆网络www.milkball.com,为你心仪的选手投票助威吧!如果你错过了赛期,不要紧!现在你仍可上传舞屏视频参加大赛,竞争网络人气王,更有丰富惊喜大奖哦!