

临场过于紧张，千万别着急

这些问题往届考生经常遇到，听听一线老师的建议：
后天，全市的高三学子就要奔赴考场。考场如战场，许多考生担心自己在考场上出现问题，不能发挥出自己的正常水平。对此，一线老师就往年考生在考场上容易出现的问题提出应对策略，希望广大考生自我调整，笑对考场，赢在六月。
记者 吴幸歌

- 1 进入考场后，在自己的座位上坐好，自然放松，把视线集中在教室前的某一个点上，凝视1分钟左右，什么都不要去想，让情绪稳定下来。根据自己的情况，进行积极暗示，自我打气，如对自己说：“我行，我一定行”“我潜力大”“我喜欢挑战”“我一定能赢”等。
- 2 拿到试卷，按照自己习惯的顺序阅卷，寻找容易做的题目，一旦找到易做的题目即全身心投入，一连做了几题之后，自会增加信心，又分散了对考试的担忧。
- 3 一般对5道以上问题感觉很难，或试着做题目一题都未成功时，考生的忧虑和紧张情绪会上升。此时可不看也不做，停下来先让自己缓解一下，轻闭双眼做三次深呼吸，迅速作出“放弃”这门课的决定。在自己接受了“放弃”的决定后，心态也就自然趋于平静了。立足于失败，放松了心情，原来不会做的题反而全会做了。
- 4 在考试中间，如果考生觉得浑身有焦虑和紧张带来的如“头脑空白”等异常感觉时，可以马上停止答题，将双手平放在桌面集中精力感受桌面的凉爽，轻轻转头并深呼吸。也可以用两拇指用力按揉双侧太阳穴，会有一种清新感，沉浸其中可以逐渐放松。

5

如果考生有一到大考就出现腹痛或腹泻的(这是躯体焦虑症状,也称肠激惹综合征),需要在医生的指导下,服用一点药物以保证考试的顺利进行。

6

在考试中间,如果考生看到周围人转笔、听到别人的呼吸和翻卷声或者监考老师在身边走动时就紧张头晕,应闭眼调整自己的呼吸,将注意力高度集中在自己的身体上,暗示自己:忘记周围的干扰,用心做就可以了。然后再投入到考试中去。

7

在考试最后,如果有人提前交卷,也会影响考生的心理。不管别人怎样,我们自己应该知道,把时间用足,时间就是分数,尽量不要留空题,坚持到最后交卷。

8

每一科考完之后,有些考生就急着和同学对答案,因为对错而产生一系列的情绪问题,影响下一场的考试。建议考生在考完一门学科后,将其暂时遗忘,不要对答案,尽量保持大脑的清静,好好休息,恢复体力,备战下一科。最有效率的准备是提前冥想,将下一个考试的科目从进入考场到开卷、阅卷、如何进行考试、如何检查、直到交卷等细节清晰想象,做到心中有数,这样会更有利于临场发挥。

特别提醒

心理学研究表明:人的表情与人内心体验是相互促进的。笑与自信的体验是一致的、相互促进的,充满信心使人微笑,微笑使人增强信心。因此,专家提醒考生如果在考前与考中经常微笑,内心就会自然滋生自信的体验。建议考生在考场上遇到其他同学要面带微笑,打打招呼就会相互鼓励,遇到监考老师也要面带微笑,主动问好。这样在不经意中对考场的陌生感、紧张感就消失了。

教育快递

郑州澍青医专 为部队输送优秀毕业生

日前,郑州澍青医专成立了郑州澍青医学高等专科学校人民武装部,积极宣传征兵政策,组织网上预征报名,同时做好登记。

据了解,该校通过网络、手机短信、电话通知实习生、校园广播等形式将《关于开展2012年大学生预征入伍工作的通知》和《关于

2012年度直接招收士官工作的通知》以及《国家鼓励普通高等学校应届毕业生入伍义务兵役政策五十问》等相关优惠政策挂在学校就业网站上进行宣传,符合预征入伍条件的毕业生768人,符合直招士官条件的毕业生31人。
张国庆 王利方

文化绿城小 感恩母亲节教育活动

日前,郑州市金水区文化绿城小学在母亲节期间开展了“温馨五月花,感恩母亲节”为主题的感恩教育活动,让学生体会父母的爱,让学生都能体验到爱的力量。

“感恩母亲”主题队会活动中,孩子把鲜花献给妈妈,再给妈妈一个甜蜜的吻,然后在耳

边轻轻地说“谢谢您,妈妈”。另外,为母亲捶一次背,梳一次头,做一次饭菜,整理一次家务,逗一次母亲开心的笑,以及亲手制作一束康乃馨和贺卡。让学生学会珍惜,学会宽容,学会尊重,从爱妈妈开始,爱身边的人、爱学校、爱家乡、爱祖国。
陆菁

郑州升达经贸管理学院 邀请京剧表演艺术家来校献艺

5月29日,由国家著名京剧表演艺术家于魁智、李胜素率领国家京剧院,走进郑州升达经贸管理学院,登台献艺。

国家京剧院一团艺术顾问、编导宋锋老师向师生们介绍了京剧的发展、表现手法、行当、艺术特色等。京剧院演员倾力演出的《闹天

官》,将京剧艺术中的华美服饰与精彩武戏完美融合,加上生动幽默的表演,让剧目呈现出别样精彩。京剧红色经典剧目《红灯记》、《沙家浜》等,传统戏《状元媒》、《铡美案》等,则以精湛的唱功和自然的表演让观众掌声连连。
张国庆

中原工学院 举办2012年服装展演

6月1日晚,2012年中原工学院服装展演在众人期盼的目光中上演。本次展演按照不同主题,共展出32套新乡白鹭化纤集团与该校纺织学院、服装学院联合研发的新型纤维材料服装,以及31个系列的2012年服装设计专业毕业生毕业设计作品。
学生作品主题为“启程”,通过自己的作品

向母校告别,开启人生新的“启程”。作品既有白领日常工作生活装,又有礼服、婚纱、户外服装、厨卫服装和功能实用的常服、内衣等,涵盖成人、儿童等不同年龄系列。或庄重典雅、或幽默诙谐、或大胆叛逆、或细腻甜美,是设计专业毕业生对生活、社会以及专业的认真反思后的重新演绎。
唐善普

中方园双语学校 举办“七彩童年,快乐六一”活动

5月31日,中方园双语学校举办了多姿多彩的庆六一活动。“七彩童年,快乐六一;书香沁润,享受真知;歌舞欢腾,放飞梦想”。在中方园双语学校里,1000多名学生在学校里度过了一个与众不同的六一儿童节。不仅欣赏了精彩纷呈的演出,还享受到了行云流水的书法,见到了栩栩如生的绘画,得到了梦寐以求

的图书。

活动中,不仅有六年级毕业班捐书给学校以回报学校的培育之恩,还有金水好少年、区级三好学生和春季运动会的优胜班级颁奖活动等。特别是在书香超市活动中,学生们将自己看过的图书,以图书交易的形式换回自己喜欢

银星少儿艺术学校 29个精彩节目绽放迎六一

5月26日,银星少儿艺术学校在郑州艺术宫举办“迎六一”文艺汇演,600多名小演员以“吹、拉、弹、唱、跳”的形式展示了一年来该校的办学成就及优秀节目,近30个丰富多彩的节目在两个小时吸引了上千名观众观看。

中原校区表演的开场舞《欢庆锣鼓》,动作整齐、个个神气十足;桐柏校区表演的《我不上

你的当》充分展示了孩子们天真可爱、积极向上的精神风貌;舞蹈《天天向上》节奏欢快;永安等校区的舞蹈《采蘑菇的小姑娘》《一双小小手》《花仙子》《欢欢喜喜》《嗨,加油》等队形变化新颖,造型极富童趣。精彩的表演,展示了银星少儿艺术学校教学教育的成果。
张国庆

郑州银星少儿艺校 常年招生

北京舞蹈学院考级指定单位 艺术教育先进单位

- ◆ 舞蹈类 (中国舞、芭蕾舞、拉丁舞、爵士舞、艺术高考)
- ◆ 思维绘画 (思维蜡彩、创意水粉、特色线描、趣味卡通)
- ◆ 器乐类 (竹笛、葫芦丝、二胡、古筝、电子琴、钢琴)
- ◆ 语言类 (口才班、主持人班)
- ◆ 中韩跆拳道
- ◆ 艺术学前班

- 永安校区: 京广路与永安街交叉口 68235444 13938260694
- 中原校区: 中原路与京广路交叉口天赐良园1号楼4楼 66655557
- 桐柏校区: 桐柏路与农业路交叉口西50米 60206772 15333831964
- 纬五校区: 纬五路与经四路交叉口南20米(省直一幼旁) 65925699
- 丰乐校区: 丰乐五金机电城内 0371-60922908

详情请登录 www.zzyyx.orgcc.com

您报名我送礼
敬请试听

