

迎战中考,给坏情绪“易筋”

名词解释

易筋经:“易”是变通、改换、脱换之意,“筋”指筋骨、筋膜,“经”则带有指南、法典之意。《易筋经》就是改变筋骨,通过修炼丹田真气打通全身经络的内功方法。这个不用说,达摩祖师最得意的创造之一。武林中最深厚最具威力的内功。宏大深远,无穷无尽,至刚至纯。长期修炼不仅内力雄厚刚猛,而且亦能祛病强身、延年益寿,是少林武学的镇寺之宝,佛家武学的至上顶峰。扫地僧能够轻易地挫败几大高手,方正大师能够抗拒吸星大法,游坦之能够化去冰蚕之毒,并且瞬间功力提升大败星宿老怪,全是《易筋经》的功劳。



经历了大大小小的测验、摸底、周考、月考后,考生们就要迎战中考了,中考前一周是学生最容易出现情绪波动的一周,如,心情烦躁,失去信心,失眠等。对此,心理专家提出建议,不妨像武侠小说高手练习易筋经一样及时调整身心,顺利迎战中考。 郑州晚报记者 吴幸歌

教育资讯

金融学校与百度营销大学共建实验室

6月16日下午,郑州市金融学校与百度营销大学共建互联网营销实验室新闻发布会在金融学校三楼大会议室举行,郑州市教育局职成教处总职业指导师郝延秋、百度营销大学全国院校总经理刘伟、郑州金融学校校长司书举及全校教师参加活动。三方共同为“郑州市金融学校百度营销互联网实验室”揭牌。

据司书举校长介绍,这样的“强强联合”办学模式,符合信息产业发展的要求,符合互联网营销人才培养模式的创新思路,是一次很有意义的尝试。通过合作,金融学校可将互联网营销人才培养体系引入到课程中来。在专业教学计划进行修订后,对提升学校市场营销、计算机、电子商务的专业水平和实训水平,增强职业技术教育服务经济社会发展的能力,会有很大帮助。 闫明

症状一:一想到考试就紧张激动,呼吸加快,心跳加剧,肌肉紧张,甚至身体也不由自主地抖动。

处方:找一两件高兴的事去做,也可以讲述一些发生在身边的愉快故事,与家长在饭桌旁讲一些高品位的幽默小品。这样,整个家庭气氛就会变得轻松活跃。或者有意识地做些家务,如整理自己的卧室、扫扫地、擦擦桌子等。陪父母聊聊天,出去散散步。也可以适当地去找同学轻松轻松,因为有着共同奋斗目标的同龄人在一起可以互相鼓励,找到慰藉。

症状二:越是临近考试,越是觉得知识生疏;越是拼命复习,越是觉得掌握不扎实。

处方:这是心绪紧张的具体表现,属于正常现象。这种状况的根本原因是疲劳战术的恶果,必须缓和绷得太紧的神经。具体方法为:适当参加文体活动。但不能过于剧烈;一旦感觉到学习特别疲劳了,立即放下书本,休息锻炼。即使在这时,头脑里仍然要注意对知识系统的完整梳理和把握。

症状三:心情烦躁,容易发脾气,对很小的事情也容易发火。

处方:在疲惫的情况下,会出现一些不良情绪,有时也很容易发火。内向的考生这个时候可出去散步,看看风景,平复心情;外向的考生在不伤害他人和自身的情况下发泄一下,如大笑、大哭、打枕头等,但要有度,否则引起情绪失控,只会适得其反。

症状四:身体状况出现问题,如呕吐、拉肚子、过敏等。

处方:身体出现不适,就要注意合理饮食和保证充足的睡眠。不用刻意地吃得特别好,如果肠胃不适应的话,反而会收到负效果。考试前既不可空腹,也不可过饱。要忌暴饮暴食,注意饮食卫生。每天定时睡觉、起床,调整好“生物钟”也是保证最佳身体状况的方法。很多身体不适的原因也有心理紧张的因素,可以参照消除紧张感的方法使自己放松,心理上轻松了,身体上的压力也能减轻不少。

症状五:出现失眠,晚上难以入睡,越是逼着自己睡,越是睡不着,结果白天没有精神。

处方:不要硬逼自己入睡,可以用一些小方法诱导自己睡觉。如上床后熄灯,躺下仰卧,做一次舒畅的深呼吸,然后缓缓地往外呼气。在第二次吸气时,默默地对自己说:“放松,放松……”这样做的目的是要反复地用一些不致引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思想。用这个方法催眠。不可急躁,不应急于求成。

症状六:临考怯场,一进考场就感到巨大的压力和恐惧感,不能放松下来。

处方:考试前做好精神、物质上的准备工作,有利于放松紧张心情。精神准备除了要调整好情绪外,也可以适当做些“幻想式的应考法”测试,暗示自己能够沉着、成功地通过考试。还应熟悉到考点的行车线路,考场所在的学校、楼层、教室,考场位置和自己的座次、编号甚至厕所的位置。看考场后,心里不断暗示自己:我的座位真好,我一定能正常发挥。这些准备工作都能缓解怯场心理。

症状七:一紧张就想上厕所,在考场上也总想上厕所。

处方:这种现象是紧张造成的。考前几天若能每天闲侃、散步或娱乐一阵,保持心情愉快,有利于预防应考尿频现象的发生。同时控制饮水量,这对降低排尿频率大有帮助。在考试当天,早、午餐少喝或不喝饮品,少喝一点菜汤。考完后则可适量饮矿泉水,以供新陈代谢所需。另外,在饮食中适当降低含盐量,以免因口渴而饮水过多。

王牌教育培训典范 快速提分是王道

丁老师文化培训学校

新初中、新高中预讲班 小学、初高中全科班

分层教学
大班、小班、
VIP一对一授课

开设班型

一中、外国语、
省实验等
一线名师授课

一线名师授课

五校启动大型各科公开课

暑期公开课 { 新初一、新初二、新初三
新高一、新高二、新高三

6月21日、7月1日、7月22日 分批分科开始

您喜欢哪个老师就上哪个老师的课

各科具体时间安排可就近致电各校区:

经五路八中总校: 63396870 13333833809	南大街三中校区: 55652170 18939251338
地址: 经五路与纬五路交叉口南10米路东	地址: 西大街与南大街交叉口南50米
牧专四十七中校区: 18903838947	城东路六中校区: 13333835098
地址: 47中南隔壁畜牧专科学校东大门	地址: 东里路与城东路交叉口向南路东
经三路鑫苑路校区: 55013529 13323839018	
地址: 经三路鑫苑路皇宮大酒店斜对面注协大厦408号	