

国家二级心理咨询师 教你两招缓解高考压力

明天就是一年一度的高考了,考生们应该如何正确面对高考,本报记者于昨日采访了国家二级心理咨询师、宣汉中学心理老师何华青。何华青认为,良好的心态在高考中非常重要,考生们要承认心中的焦虑并坦然面对它。

“所有的考生此刻都会辗转难眠,都会担忧未来。适当的焦虑对人来说反而是有益的,所以我们需要做的只是适当地采用一些方法来缓解,让自己达到最佳状态。”何华青说,考生们在临考前使用以下两招,可缓解压力。

临考前 10 分钟尝试写下焦虑

心理学教授贝洛克曾经发表过一个非常受瞩目的研究,他认为书写心情可以缓解考试焦虑。在实验当中,他让那些紧张的孩子们,在考试之前花 10 分钟写下自己的心情,写下那些担忧、烦恼和感受,然后再进入考场。结果发现,认真写下焦虑的考生,不光焦虑程度有所下降,考试成绩也比直接进考场的同学更

高。书写同样被运用在临床心理学界帮助病人控制情绪。所以,在临考之前花上 10 分钟来面对心情,写下烦恼是一个特别有效的方法。

互相鼓舞有技巧

考试前,关系好的同学会聚在一起互相加油打气,这是很常见的。然而要注意的是,不当的鼓舞方式反而会加重考生的焦虑情绪。对于那些本身就信心不足的考生来说,一句“我们一定会成功的”或者“不成功便成仁”的效果,远远比不上“考不好也不是世界末日”,“难也没办法,要难大家一起难”。后者所包含的接纳和理解,能让那些被未知折磨得惴惴难安的考生们安定下来。

(任本德 本报记者 张燕)

城南学校举办国学经典诵读大赛



“经典照亮童年,书香伴我成长!”3日,由达川区图书馆和达川区城南学校联合举办的“国学经典诵读大赛”在城南学校举行。来自该校的一至五年级的同学们,穿着统一服装,分别诵读了《三字经》、《游子吟》、《黄河颂》等经典作品。据悉,此次大赛丰富了广大青少年的文化生活、提

高了他们的阅读写作以及经典名著的鉴赏能力,营造了和谐的校园文化氛围。

据了解,比赛前,达川区城南学校与达川区图书馆签订了合作协议书,并举行“达川区图书馆分馆”授牌仪式。此外,图书馆还向城南学校赠送了图书 500 册。

(本报记者 汤艳燕)

小老虎和小狮子

■达川区逸夫小学六年级九班 周南廷

大森林里,一只小老虎和小狮子,它们想一较高下,看谁更厉害。

于是,在一个阳光明媚的早晨,它们如约来到了一片空旷的草地上,开始了比拼。小老虎直接冲了前去,想先发制人,可小狮子一闪,躲了过去,然后以迅雷不及掩耳之势冲到小老虎背后,开始攻击起来。一会之后,小老虎已是遍体鳞伤了,可它不甘示弱,继续顽强拼搏,但因体力不支,最终还是输了。

这时,小狮子骄傲地对小老虎说:“早就听说过老虎很厉害,我以为这场比赛会输,没想到这么容易就取得了胜利,亏你们还被称为百兽之王,还不如我们呢!”小狮子大笑几声,洋洋得意地走了。小老虎不甘心地想:“明年我们再比一次。”小狮子答应了。

接下来的一年里,小老虎每天都勤奋练习,还学习了一些兵法。而小狮子却每天吃大鱼大肉,体重一下上升了许

多。

一年后,小狮子和小老虎再次比拼。这次小老虎没有直接冲上去,而是等待时机。他发现小狮子精力不集中了,分心了,便立刻飞奔上去,小狮子想躲闪,可自己身体太重了,跑不动,被抓住了。这时,小狮子想反攻,却已筋疲力尽,既无招架之势,又无还手之力,只好乖乖认输。

这个故事告诉我们,骄傲使人落后,虚心使人进步。今后我们在学习和生活中不要因为一时的成功而骄傲自满。

(指导教师 唐本伟)

达州好吃街
独家协办金牌栏目
我行我秀
全年征集学生作品
鼓励达州孩子出彩
达州好吃街欢迎您
投稿邮箱: dzwhbjx@sina.com

在高考、中考即将来临之际,达州新世纪学校隆重举行了一场别开生面的毕业典礼,学生们自编、自导、自演的节目精彩纷呈,展示了该校注重学生特长发展、素质教育的成果。

学生自编自导自演 高三初三也不缺位

达州新世纪学校毕业典礼别开生面

本报讯 3日下午,达州新世纪学校“感恩母校 放飞梦想”毕业典礼如期举行,全校师生和部分家长一同为高三、初三学生鼓劲加油。“部分家长担心高三初三学生还没上考场就被毕业典礼‘烤’昏,我们理解家长的心情,但我们有底气,因为学校平时十分注重体育教学和学生体能训练。”该校常务副校长李行群为此信心满满,并激情鼓励高三初三学子沉着冷静,考出真实水平,同时要求修业年级学生在学期冲刺阶段加倍努力,为即将毕业的师哥师姐呐喊助威。

活动开始,高三 11 个班和初三 6 个班的同学,在全校师生的祝福中依次通过红地毯,走向观众席。“中国好 3 班”“威武 5 班”“我们都是参天大树”……记者发现,高三、初三的同学,均穿着个性十足、创意无限的 T 恤、衬衣,初三 4 班的 T 恤上印着 56 个卡通头像。“是全班同学和班主任老师的头像。”一位同学自豪地告诉记者,这可是“限量版”的,很有纪念意义。

毕业典礼上,高三、初三学生的代表向辛勤的老师们一一献上鲜花,他们怀着一颗感恩心,带着新世纪学校素质教育的“隐形翅膀”“飞得更高”。同学们先后表演了古典舞、拉丁舞、二胡独奏、小品等节目,老

师们也和大家分享了书法作品、男女对唱。师生同台献艺,从一个侧面展示了该校“师高弟子强”的教育教学成果。

高一(一)班的覃运同学是学生会干部,成绩名列前茅,他自始至终参加了活动的策划、组织工作。“利用休息时间组织、编排毕业典礼节目,对学习和复习不但没有影响,而且还有促进、放松作用。”覃运朴实的语言,代表着大多数组织者、参与者的心声。

“孩子阳光自信,积极向上,身体健康,是我们最大的愿望。”不少应邀参会的家长代表、社区代表建议学校将寓教于乐的活动常态化,努力提高学生的综合素质,培养更多的高素质实用性人才。

(本报记者 张文)



技术日产 人车生活

东风日产厂庆&新川日产6周年庆典
厂商联合掀起达州车市钜惠

仅需 5980 元起
东风日产新车开回家

◆ 厂庆派红包，购车红包高达4999元
◆ 新骐达上市发布会

订车更有机会拿走
苹果6S plus 空调 电视
苹果ipad 冰箱
.....

◆ 楼兰、蓝鸟、新轩逸送2年或6万公里免费保养

6月11日 14:30-17:00(仅限150分钟)

活动专线: 2252333 2691606
活动地址: 南外二号干道禾林汽车城