

有序复习保持平常心 正视自己要合理期待

@南通考生 考前宝典请查收

高考临近,如何保持一个良好的心态迎接考试成为很多考生和家长关心的话题。为此,本报采访了教育专家和往届考生及家长,听听他们的建议和经验。

舍得才能成就自己

作为每年高考均出佳绩的学校,海安高级中学每年考前均会对考生应考进行细致指导。该校正高级教师、特级教师李勤告诉记者:“考生要明确指导有所为有所不为,无论是考前复习还是考试过程中,要关注效率,学会取舍才有得。”

李勤建议考生在高考复习阶段把握知识的结构化,不要在细枝末节上面深钻,浪费时间,更不要无序复习,重复自己已掌握的知识。他说:“新高考方案实施以后,对高考试卷命题出现不适应是正常现象。考生要放平心态,给自己一个心理预期,在变化当中寻找不变。对于学生答题,我主张要注意章法,了解试题分布。对于难题,要秉持打得赢就打,打不赢就走的原则,不要浪费时间。”

李勤认为,同一张试卷得分130分的考生学习水平不一定比100分的学生高。可能就是一些考生学会了“舍得”,成就了自己。

维持平常心是应考上策

全国家庭教育高级指导师、南通紫琅湖实验学校副校长左秀丽在我市高中、初中执教多年,她表示:“家长要谨防将自己的焦虑传递给孩子,影响考生的发挥。”

今年的中考、高考考生历经两次线上学习,很多家长因此产生焦虑。左秀丽说:“从我多年的教育教学经验来看,考生的焦虑绝大部分是来自家长的影响。虽然少许焦虑有利于考试的正常发挥,但是很多家长受‘考不上大学、考不上重点高中等于人生失败’的错误思想影响,将大量焦虑情绪传导给孩子,产生了反作用。”她建议考生家长尽量维持平常的生活。

左秀丽说:“突然增加的陪伴和关心很容易给一些敏感的考生增加心理负担,得不偿失。很多父母在考前说‘不要有压力,不要紧张,不在乎成绩’这些话,或在送考时穿新衣新鞋,用特

殊早餐寓意好兆头等,对考生也是一种实实在在的压力。对于这些考生,保持原来的作息和生活规律、生活环境,才是应考的上策。”

避免在考前自行用药

高考将至,前往南通市第四人民医院咨询的考生较往常增加了许多。该院副主任医师戴伟华说:“这几天,接诊了多名临考学生。其实,考前出现心理波动是正常现象。”

戴伟华表示,普通学生在考试前出现注意力不集中、记忆力下降,同时伴有心慌、胸闷、尿频等症状时,应考虑前往专科医院进行干预。他说:“前往医院最好要提前一个星期以上,因为治疗、心理疏导和使用药物,都有一个调整适应的过程。”

戴医生提醒说:“高三、初三学生或家长如果确实担心考前出现失眠等症状,可前往专科医院要求医生开具处方药物。切不可在考前自行用药,以免造成反面效果。”

用熟悉打败过度焦虑

近日,记者联系上了2014年毕业于南通中学并考入清华大学的陆映睿同学,希望她给南通的学弟学妹支几招。她说:“我建议考生要正视自己的知识掌握水平和考试难度,并结合自己的抗压能力制定合适目标。敏感、坚强、内向、外向都是一个人的性格特点,没有好差之分,而重要的是了解自己的独特性,从而选择适合自己的目标与路径。”

陆映睿表示,考试中的焦虑、不熟悉的答题环境会加剧紧张,影响考生发挥。如有可能,不要在考前做过度突击,把考试这天当作日常普通的一天,穿舒适的衣服、用熟悉的笔,在适应考场时检查桌椅,这些小细节都可以让自己获得更为平和的心理状态。

陆映睿建议心理压力过大的同学,尝试与熟悉和信任的朋友分享自己的心理状态。如果紧张和焦虑已经从心理转移到身体反应,比如出现睡眠障碍和不正常的心跳过速等,要去寻求专业心理医生的帮助。她说:“他们会像治疗感冒一样,帮助你治疗心理的感冒。” 本报记者沈樑

是否存在缺斤短两 崇川菜市场电子秤“大体检”



电子计价秤。检查人员在市场检测

晚报讯 “5·20”世界计量日期间,崇川市场监管局开展民生计量领域“你点我查”活动,邀请市民从加油站、眼镜店、农贸市场等3类涉及民生计量的经营单位中投票,各选出最受关注的2家组织现场检查。昨天上午,该局联合市计量所前往段家坝农贸市场,对摊位上的电子秤展开检查。

检查人员首先来到一个蔬菜摊位,先后往电子秤上放了2个2公斤砝码、1个1公斤砝码,电子秤上的示值显示为5000g。“这台秤非常准。”市计量所工作人员介绍,电子计价秤的合理误差区间为:5公斤以内±5g,5公斤~20公斤±10g,20公斤~30公斤±15g,这也是监管部门判断电子秤是否缺斤短两的

主要依据。农贸市场的电子秤需要接受每年一次的强检,一般来说,如果没有人为地对电子秤内部芯片动手脚,就不太会出现计量误差过大的情况。

当天,检查人员在段家坝农贸市场共检测电子计价秤93台,发现1台示值超差不合格,市场监管部门已责令其停止使用。市场监管部门也提醒市民,农贸市场内都设有公平秤,如果对所购商品的重量有疑问,可以再过一次秤,或向市场管理方反映。

近期,崇川区市场监管局还将前往前期票选出的其他加油站、眼镜店、农贸市场,检查经营单位是否存在使用未经检定、超过检定周期的计量器具行为,严厉打击加油机作弊、偷换计量装置主板和计量芯片的行为,并向社会公布检查结果。 记者王玮丽

产检费支付告知承诺制在全省推广 我市已有417人享受红利

晚报讯 办理产前检查费支付,可采用个人承诺书替代准生证明,不必因为少带材料来回跑,这是我市实施的产前检查费支付证明事项告知承诺制带来的便利。近日,南通市推行医保证明事项告知承诺制“一次办好”产前检查支付业务,还被省社会信用办评为政务诚信建设创新举措,作为“勤政高效领域”典型案例在全省推广。

去年4月起,南通在全市范围内推行证明事项告知承诺制,将涉及产前检查费支付的4项证明材料纳入了第一批告知承诺制的证明事项清单,采用告知承诺代替提交证明材料方式,有效解决了群众办事难、办事慢、多头跑、来回跑的问题。

以产前检查费支付业务告知承诺制推行为契机,医保部门举一反三,把外伤医疗费用报销也纳入承诺制办理事项,将原先外伤费用报销需村委会、居委会或单位出具证明改为事实承诺。同时,结合本地人

员流动、双创人员分布以及随迁老人现状,对单位集中组织赴外地工作、建筑行业等农民工集中外出等长驻异地工作人员异地就医备案,采取由单位承诺、集中备案方式,简化集中外出人员备案手续。

医保服务事项涉及医保基金的安全,不能为了方便而造成医保基金的流失。为此,市医保局建立核查机制,对办事群众承诺的死亡证明、失业登记证等相关内容,通过数据共享等信息化手段在线核查;对生育服务证等内容,通过协助核查的方式核实个人承诺的真实性。对承诺的内容核查属实的,予以办理;核查发现隐瞒事实、虚假承诺的,不予办理并退回申请材料。

作为医保部门“我为群众办实事”项目,告知承诺制推进以来,已有417人享受到改革红利,切实解决了群众办事难、办事慢、多头跑、来回跑的问题,受到群众的普遍好评。

记者何家玉

相关新闻

“珍珠黄”再发预约召集令 主城区困难考生及家属均可报名

晚报讯 一年一度的高考即将拉开帷幕,作为市民熟知的“珍珠黄爱心车”,昨天开启第21次爱心送考服务报名预约。

今年的爱心接送,沿用“点对点”模式。凡南通主城区家庭经济困难、患病、行动不便的考生及陪考家属,均可进行报名预约。对报名预约成功的考生,“珍珠黄”爱心车队将安排两

名驾驶员实行“二对一”专车免费接送。此外,市区高考学生及家属在赶考途中,如果发现贴有“珍珠黄爱心送考车”标识的空出租车,同样可凭准考证免费乘坐前往考场。

预约时间自即日起(5月25日)至本月底(工作日期间)9:00~11:00、13:30~16:30,预约电话68585220。

通讯员王爱祥 记者严春花