

# 海门中学副校长张丽华为中高考学子家长减压支招 科学陪伴,助力高效备考

**晚报讯** 中高考进入倒计时,考生家长的“弦”也越绷越紧,如何调整陪考心态,成为孩子备战的好助手?25日,市妇联邀请南通市三八红旗手、江苏省海门中学副校长张丽华,以“科学陪伴,助力高效备考”为主题,为全市家长减压支招。

逃避上学、脾气暴躁、注意力变差、不愿意说话、肠胃不舒服、失眠……临近中高考,家长们发现孩子会出现一些“应激症状”。对此,已经送考过多届学生的张丽华颇有经验,“大多数情况都是因为心理问题导致的躯体症状,孩子们的压力太大了。”她表示,磨刀不误砍柴工,家长们不用太焦虑,也不要逼迫孩子,要允许孩子找到适合自己的调节压力的方法。依据经验发现,高考前特别是10天之内,如果孩子待在家里不去学校,对最后考试的结果也没什么影响。“到了总复习阶段,已经模考过好几轮,孩子对知识掌握得很牢固了,加上脱离了对他而言紧张的环境,反而会更好。”

调查显示,高考之前超八成的高三家长感到压力非常大,而感到压力比较大的考生只有六成多。“情绪会传染。”张丽华说,有些家长会特地在考试前准备格外丰富的饭菜或者特地向单位请假陪考,这些打着“为孩子好”的旗号的举动,也在无意间增加了孩子的紧张情绪。“家长们最好有自己的生活、爱好,不用把注意力全部放在孩子身上,也不要刻意营造环境。”张丽华建议,家长们还可以和上一届的家长聊聊天、取取经,听听

他们是如何从容度过这段时期的。“也要听听孩子们的声音,对于孩子想要玩儿游戏、听会儿音乐、踢会儿足球的小要求,家长们也不用过度干预,要鼓励孩子自我调节。”

张丽华还分享了学生在考试过程中出现的一些状况,有的学生一拿到试卷会忽然发现有道题见过、复习过,但还是写不出来,大脑里一片空白。张丽华表示,作为考生来说,首先应该明确,适度的压力对发挥是有好处的。其次,可以通过呼吸训练让自己慢慢放松。“一手放在胸口,一手放在肚子上,用鼻子缓缓地深吸一口气,感觉到自己的肚皮鼓起来,再用嘴巴慢慢地吐气。把注意力集中在一呼一吸的同时,放空大脑,重复8~10次,会发现自己明显好多了。”她教孩子们,可以在拿到试卷后的5分钟里配合着呼吸训练,浏览题目、熟悉题目,这样基本上就能够冷静下来。

大考之前,也有些孩子的心情反而是兴奋,很期待踏进考场的那一刻。张丽华提醒,这件事情要一分为二看待,有些孩子对大学生活有着美好的期待,这无可厚非,而有些孩子则是被自己的模考成绩迷惑,这时老师、家长就要及时提醒孩子摆正心态。“家长和孩子们都不要失去信心或者盲目自信,要正视信心对自我的积极暗示。”

“在关键时期,家长是孩子最坚强的后盾,要默默做好科学的陪伴、守护以及后勤保障工作,尽量减少聚会聚餐。”张丽华希望,家长们充当好“引路人”的角色,助力孩子们考出优异的成绩。

记者陆薇

## 竞价52轮达最高限价 主城区一宗优质地块成功出让

**晚报讯** 26日,经过52轮激烈竞价,南通主城区位于园林路东、世纪大道南、海云路西侧纯住宅用地以总价19.53亿元,触顶挂牌最高限价成功出让。

该宗出让地块总面积115亩,规划用途为居住用地,容积率1.6,为南通市新城区核心区的优质地块,周边医院、图书馆、大型商业综合体等配套设施齐全,毗邻轨道交通1号线南通大学站,区位优势明显,交通出行便利,文化教育设施较完善。

该地块出让吸引了中海宏洋地产集团有限公司、保利苏通实业发展有限公司、招商蛇口(温州)置业有限公司、华润置地(常州)有限公司、江苏致豪房地产开发有限公司等7家企业报

名竞买,经过52轮角逐,最终由华润置地(常州)有限公司竞得。

“南通集多重国家战略机遇于一身,经济总量已迈入万亿级,交通区位优势越发凸显,在长三角一体化进程中地位十分重要,我们非常看好南通的发展。”多名参与竞拍者表示,未来将持续关注南通土地市场,积极参与优质地块竞买。

近年来,按照“稳地价、稳房价、稳预期”的“三稳”总要求,我市合理确定土地供应规模、精选优质地块,优化供应结构,把握供应时点、丰富产品结构,着力打造“好小区”“好房子”样板。下阶段,南通还将继续推出一批主城区优质住宅用地,吸引更多房企参与竞买。

记者俞慧娟 沈佳颖

## 磨练技能本领 锻造应急尖兵 第四届南通市应急管理普法技能竞赛开赛

**晚报讯** 25日上午,第四届南通市应急管理普法技能竞赛举行,来自各县(市、区)的10支代表队共60名选手在两天时间内同台竞技,一决高下。

竞赛采取理论和实操相结合的方式,内容包括安全生产、防灾减灾救

灾、应急救援等应急管理知识,以及相关法律法规和重要规范性文件。通过开展理论知识竞赛、普法微课堂、违法行为查找、安全帽识别操等技能“大比武”,进一步普及应急法治知识、练就应急普法本领,强化应急综合技能。 记者沈佳颖

## 新时代江苏道德模范与身边好人 事迹巡演走进南通大学

**晚报讯** 27日晚,“道德的力量”——新时代江苏道德模范与身边好人事迹巡演走进江苏省文明校园南通大学,一个个感人的真实故事、一段段朴实真挚的话语,深深打动了和激励了全场师生。

演出在戏曲联唱《榜样的力量》中拉开帷幕。本次巡演由省委宣传部、省文明办、省教育厅主办,江苏省广播电视总台、南通大学、市委宣传部、市文明办共同承办。情景讲述《点亮爱心》、音乐快板《孝老爱亲一脉传》、舞蹈《你的答案》、情景诗画《坚守》、清曲说唱《土地情深》等文艺节目轮番上演,展现了党的十八大以来江苏涌现出的赵亚夫、钱七虎、周维忠、糜林、邱海波、叶聪等道德模范、中国好人的感人事迹和崇高精神,为师生送上了一堂特殊的

思政课。

南通大学是“莫文隋”精神的发源地,新增节目故事讲述《筑梦暖心莫问谁》,述说了第18届“江苏青年五四奖章集体”获奖团队南通大学莫文隋研究生支教团扶贫扶智、逐梦西部的青春故事。从一个人到一群人,“莫文隋”精神所引发的效应如同滚雪球般越来越大,已成为南通精神文明建设的一张名片。

现场,南通大学“莫文隋”青年志愿者还向全国五一劳动奖章获得者、中国好人、南通市道德模范、教学名师代表献花。师生们表示,要以道德模范为榜样,追理想之光、寻道德之源,崇真向善、追求卓越,不仅要成为追光者,更要成为传递爱心的使者。

记者陆薇

## 通大举行建校111周年庆祝大会 卓越老教师给入职新教师送上礼物

**晚报讯** 昨天下午,在南通大学举行建校111周年庆祝大会上出现暖心一幕:该校2022年度卓越贡献奖获奖教师代表为76名来自五湖四海的新教师代表送上两份特别的人职礼物——由学校编印的《师说》小册子、含有南通大学校徽和校训的笔筒,以此激励他们牢记教师责任和担当,切实担负起教书育人的神圣职责。

“接过沉甸甸的礼物,既是责任,更是担当,今天,我们有了一个共同的名字——通大人!我们要努力成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的

好老师;我们要铭记不忘初心、牢记使命,立德树人,勇于担当,为党育人、为国育才,增彩通大,共创未来!”活动现场,76名新教师代表集体宣誓,许下铿锵诺言。

“我要特别感谢母校图书馆,那时候我从图书馆借阅了大量书籍,特别是范德瓦尔登的《代数学》,正是通过研读这本名著,我初步学到现代数学,打下了我后来从事数学研究的基础。”庆祝大会上,南通大学1978级校友、国家杰出青年科学基金获得者、长江学者、南京大学数学系教授秦厚荣勉励广大学子在大学期间“读名著,学大师”。 记者冯启榕



千人手语表演

25日,南通大学举办庆祝建校111周年暨“5·25”心理健康教育宣传月“星辰大海”千人手语表演。活动的主场地设在南通大学啬园校区图书馆南广场前,由1000名同学组成的手语表演队伍,摆出“我心飞翔”“525”“NTU”等造型。同学们在《星辰大海》音乐的伴奏下,用舞动的手语抒发对学校的热爱、对生命的感恩、对未来的希冀。 陈石森