

# 调整心理, 全面备考

# 高考渐近 您准备好了吗?

面对高考,您会有什么样的表现?您在高考时会出现焦虑状况吗?距离高考还有不到50天,所有的学生都在紧张备考,期盼在知识储备量上有一个提升,而往往忽略了心态上的准备。其实越是临近高考,考的越是心态。面对高考,压力适中才是最好发挥的必要条件。

临近考试,越来越多的学生患上了焦虑症。“为什么我越临近高考,心里越紧张?我模拟考试都有620多分,按理来说,高考应该不是一个难‘过’的坎,但现在反而觉得有点怕,希望高考的日子早点到来好早点结束。”临沂一中的学生张进在接受记者采访时表示,班里,有这类想法的学生不在少数。

对不少学生来说越是临近高考,紧张情绪越是浓厚也是属于正常现象。其实,能力、态度、韧性以及学习的动力等,都是影响考试发挥的重要心理因素。高考前的学习,最关键的是查漏补缺,这段时间不要去钻难题,应该把知识从头到尾看一遍,因为有一些是关键的,知识或知识点比较偏的,容易忘记,在考试前再查看就

比较容易记住。不要去钻难题,难题在这几天难以超越,做难题还会增加心理负担。距离高考还有不到50天,这个时候一定要做的是检查自己知识的熟练程度。具体的方法是在不看书、不看笔记的情况下,在大脑中重现你学过的知识。每天早晨提前20分钟起床,躺在床上回顾知识,回忆昨

天学习的内容,晚上睡觉前20分钟躺在床上,也可以采用此类方法回忆今天学习的内容。采用此类知识回顾的方法,可以在回顾知识,查找学习漏洞的同时树立自己学习的能动性,还能达到知识转移的效果,分析知识点,看自己是否能灵活运用白天学习到得知识。高考要将自己调整到最

佳状态才能取得最佳成绩,这需要一种情绪上的控制力。面对高考压力,学生难免会有些心浮气躁、不耐烦的情绪,这也很正常,这个时候一定要形成积极的思维,任何事情都有好的方面,尽量想着事情好的方面,让自己的思维积极起来。认识自己的缺点、克服缺点继续努力是一种自信的表现,承认和接受自己的不

足,同时努力调整、提升自己可抵御消极的状态更是一种勇敢的表现。  
(专刊记者 化强)

## 兰山街道人大代表积极建言献策促发展

近日,临沂市兰山区兰山街道人大工委组织驻辖区人大代表开展“我视察、我建议”活动。

国际家具材料城、兰田二手车市场、葛家王平拆迁现场、砚台岭社区视察,调研街道重点项目推进情况和民生工程项目建设情况。在随后召开的

人大代表建言献策助推经济社会发展座谈会上,各位代表对兰山街道经济和社会各项事业发展的成果予以肯定,并就街道辖区经济社会

发展提出了6条建设性的意见和建议,为街道今后工作的开展提供了有力的支持和保障。  
(刘艳玉 李宗刚)

## 兰山街道人大监督换届选举

近日,为确保换届选举工作顺利进行,兰山街道人大工委组织驻辖区人大代表,进村入户调查民情,努力帮助群众选好带头人。

在制定村级换届选举工作方案时,认真审查选举工作方案,规范选举工作程序,从组织上加强对全街村级换届选举工作的指导和监督。

人大代表还充分发挥监督维权职能,坚决维护群众的根本利益和民主权利,严把“两推”关,选举关和选民登记关,指导选举委员会工作人

员对参选和被选人的资格进行了严格审查,做到不遗漏、不虚假,参选率达标合法,切实保障了人民群众的民主政治权利。  
(王华 刘艳玉)

## 树立“五种理念” 提高人大工作水平

为进一步提高依法履职的水平,更好的“围绕中心,服务大局”,兰山区兰山街道人大工委不断加强自身建设,以“察实情,讲实话,办实

事,求实效”为出发点和落脚点,牢固树立“五种理念”即:强化服务中心的理念,促进经济社会发展;强化创新工作的理念,不断提升工作水

平;强化依法办事的理念,提高代表履职能力;强化终身学习的理念,建设学习型机关;强化以人为本的理念,弘扬求真务实的工作作

风。街道人大工委在实践中不断创新、探索新的工作方法,着力提高人大工作的科学化水平。  
(刘艳玉 李宗刚)

## 通知

临沂蒙山水泥有限公司职工,请务于2011年4月20日至22日到临沂蒙山水泥有限公司办理相关手续(终止劳动关系或申请安置),符合领取经济补偿金规定和条件的领取一次性经济补偿金。逾期视为自动放弃,公司将按有关劳动法律法规和双方签订的《辞职自谋职业协议书》处理。  
特此通知  
临沂蒙山水泥有限公司  
2011年4月13日



**业之峰装饰**  
中国环保家装领跑者

## 第四届春季家装文化节

火热进行中……

{装修超值“惠”}    {10万大抽“奖”}    {豪礼来就“送”}



**扛鼎八年 领跑八年**

北京业之峰装饰成立14周年  
**走进临沂8周年辉煌盛典**

敬请期待 [www.lyzdf.com](http://www.lyzdf.com)

2011设计流行趋势发布    2011顶级楼盘设计方案赏析    2011环保新材料新工艺展示    2011一线品牌主材诚信联盟承诺践艺    2011“尊老爱幼心连心”爱心工程正式启动

业之峰“尊老爱幼心连心”3区9县爱心工程走进县城  
《蒙阴家装、建材团购会》即将开幕!  
《莒南家装、建材团购会》即将开幕!  
诚邀蒙阴、莒南两县主材商、家居家电商户报名参加  
招聘各县城“开发主管”若干名 联系电话:13605398757

**TEL: 81111077 8129880**

店网地址:沂蒙路与金一路交汇南行200米路西天基大厦  
(沂蒙路临沂宾馆对面)



■贴心设计 ■ 专业施工 ■ 环保材料 ■ 周到服务 ■ 一站式主材 ■ 只为您的家