

每天一封减压信,心理辅导手册送祝福

考前防心病 学校各有招

本报记者 陈海芹 姜萌 李珍梅 本报见习记者 李晓闻

临近高考,面对巨大的考试压力,部分考生患上考前焦虑症(本报5月31日曾予以报道)。为了让考生以平常心迎接高考,老师给家长、学生写信,给考生送祝福手册,连日来,岛城各个高中纷纷出招帮考生减压。

招数一:一天一封减压信

1日,青岛3中教务处副主任郭孝臣告诉记者,临近考试,学校对考生的心态尤其关注。从半个月前开始,学校每天给考生写一封信,每天信的内容都不一样。信的内容除了告知考生考前复习技巧,更注重考生的心态放松和调整。“比如说建议学生如何作息,如何安排考前生活。”郭孝臣说,每天给考生写信的内容,是通过学校任课老师和教务处老师共同探讨出来的,不是说每个学生都得依照

执行,只是给考生一个建议,让考生尽量减小压力。

除了3中,给考生写信减压的还有15中和2中。此外,15中这两天正在拟稿,准备给家长也写一封信。“其实,高考不仅考学生也考家长,一到这个时间,不少家长也会紧张。”分管高三工作的教导处副主任张文慧介绍,给家长的信的内容主要提示家长如何安排考生的膳食、作息,提倡学生与家长沟通,让双方互相理解以此减压。

招数二:人手一册“考前祝福”

15中的张文慧称,学校在考前两周就安排两位专职心理教师给考生减压。“学生们对这两位心理教师都比较熟悉,因此不会有太大的排斥,心理疏导的效果比较不错。”张文慧说。心理老师通过上课、讲座、谈话、互动等方式给学生疏导紧张心情。不仅如此,各任课老师还会适当地提醒学生们参加户外活动,采用上午的课间操和下午的大课间时间,让学生散步、打

球,通过运动来减压。

据青岛2中教导主任李晓轮介绍,近日,学校为高三考生制作了一本名为“考前祝福”的心理辅导手册,已经发放到了699名考生手中。据了解,该手册包括高考应考策略、考前心理辅导、考前减压诀窍等内容,可以为考生们缓解心理压力、增强应试信心。据悉,2中还提前召开高三教师大会,为老师们传授如何指导学生减压。

招数三:让考生一切顺其自然

“我们没有特殊的减压措施。”青岛1中副校长邢桂范告诉记者,现在学生的情绪比较稳定,但若每天专门抽出时间针对高考实行减压措施,可能会增加一些心态不好学生的心理负担。目前,各位老师尽量少提高考,做到淡化、不强调,集中讲题的时间也减少,采取两天静悟,一天上课的复习形式。

据高三级部主任于洪宝介绍,考虑到课堂统一讲解,有的学生可能出现一时难理解的情况,反而造成心理压力,大部分时间只安排相关任课老师私下解答学生的具体问题。给学生减压的措施其实已经贯穿在整个三轮复习中了,“主要是向学生讲明今年高考人数减少和高校扩张的情况,培养他们重过程、轻结

果的思想。”于洪宝称,如果有个别的学生还存在心理压力大的情况,可以找自己的班主任或任课老师来谈话减压。

“有压力是很正常的。不要觉得孩子一有点吃不上饭,睡不着的现象,就觉得孩子不行了,然后家长、老师凑一起对策,这无形中会让孩子压力更大。”青岛58中副校长纪炜坦言,学生已经适应了三年学习、生活,到高考时按照平时的习惯来,就是最好的减压方式。纪炜介绍,如今学校已经停课,只上晚自习。但学生可根据自己情况适当安排。“这样,学生也在考前有更多的时间去排解,即使学生不想上自习,找老师聊天也可以。”纪炜认为针对个别压力大的孩子,各班班主任也可担任心理师的角色。



大学生自办端午诗会

1日,在青岛科技大学四方校区,大学生穿着古装上台朗诵《兰亭序》、《水调歌头》和《木兰诗》等经典古文、诗歌。大学生通过诗歌、知识问答等形式宣传端午节的文化,以此方式来纪念屈原。 本报记者 杨宁 摄影报道

暑期修学游报名火爆

欧美线路受青睐

本报6月1日讯(记者 陈海芹) 临近暑期,岛城各大旅行社纷纷针对学生推出了“修学游”、“夏令营”为主题的境外线路游。由于需要提前办理签证等,欧美线路报名几乎提前爆满。虽然境外线路动辄万元以上,但家长仍纷纷提前给孩子咨询报名,其中不乏高三考生的家长。

1日,记者从青岛中青旅国际旅行社、港中旅国际(山东)旅行社等多家旅行社了解到,今年美国、英国、澳大利亚等线路的“名校游”、“游学夏令营”等线路较为火爆。据青岛中青旅国际旅行社出境中心经理赵永香介绍,旅行社往年境外游日本线路较受青睐,但受日本地震的影响,今年不少家长给孩子选择境外修学游的线路偏向于欧、美、澳等地区。因为欧美属于境外长线游,需要提前一到两个月办理签证等证件,因此虽然还差一个多月到暑期,但现在在各个修学游线路所剩余的名额已

经不多。赵永香告诉记者,目前各个年龄阶段的学生均有报名,其中也不乏高三学生及家长前来咨询,“有的高三学生可能不参加高考,同时也想到国外接受下知名大学的熏陶,也愿意来报名。”

记者了解到,在价格上,各线路多数在万元以上,但家长们却并不“不差钱”,报名人数与去年相比增加了近两成。记者了解到,港中旅国际(山东)旅行社目前推出了美国线路的修学游,学生可参观哈佛大学等学校,每位价格为26800元。青岛中青旅国际旅行社则推出了28800元/人的“英国16日游学夏令营”及19800元/人、17800元/人的“澳大利亚12日学生夏令营”等线路。虽然价格昂贵,但仍不乏报名家长。“从小学四五年级到初中生、高中生,各个年龄阶段的孩子都有,与去年相比,报名人数增加了两成多。”港中旅国际(山东)旅行社相关负责人程晶告诉记者。

高考总动员

2011年高考特别报道

齐鲁晚报 今日青岛
分类广告
 咨询电话:3887288 1317587007

招聘求职
 本市星级酒店:
 招聘男、女服务员,保安:
 年龄:18—46岁,工作
 认真,灵活,收入高,保
 险齐全,可兼职,广告长
 期有效。电话:13788746
 666赵小姐

青岛东海龙塑钢材料有限公司(即墨)诚聘
 电工,国际贸易,销售
 人员,工资面议,操作工,
 男女不限,工资1800-3000元,
 电话:13376392587
 王先生

**本报发行部现寻求
 报刊运输司机2名**
 要求:有驾照或小型货车,能吃苦耐
 劳,有多年驾龄经验,3000元
 送交路费路费七元。
 电话:38538107 3882811

**今天几十元投入
 明天几十万人关注**
 网址: www.soukuan.com
 电话: 13305325595

投资理财
 搜款网
www.soukuan.com
 13305325595

民间信贷咨询
 85814655 86085856

民间信贷 投资理财
 13370887272

典品投资
 4006-532-007

个人快速贷款咨询
 13805228671

汽修行业
 高价收购废旧车辆
 13156246269

个人急租1-8吨货车
 13210006798

高价收二手搅拌机
 18605362322

转多台自用挖掘机
 13165151253

装酒 洗车
 13668864598

常年收废旧二手车
 13626348591

高价收二手车
 13130055555

低转帕萨特奥迪大众
 13662421222

个人急租40吨货车
 13963986386

转让解放雷假板无手领
 13364200007

特高价收购1-6吨货车
 68828332

急急急收购面包车
 82097221

专业回收 废旧车辆
 13664833822

家政服务
 东部保姆月嫂保洁
 89885915

英华专业保洁公司
 65819827

正青保洁 地毯 理石
 83820658

日手台 保洁 家政
 68251758

下岗女工保洁擦窗
 81582386

顺通保洁 工程 家政
 81186898

保姆保洁 工程 钟点
 85880712

保洁擦窗打蜡 烫司
 5265202076

保洁 保姆 钟点 护理
 13158951973

招商销售
 因转产廉价转让
 空气压缩机喷漆流水
 线一套,
 联系赵经理:
 13475668556

东部金街招小吃
 15265299211

综合信息
遗失声明
 青岛市崂山区日光
 海岸别墅酒店遗失青岛
 市工商行政管理局崂山
 分局核发于2008年9月13
 日的富非执照正本,计
 册号:370212600050
 08特此声明。

**青岛泓元嘉投资
 咨询有限公司不慎遗
 失公章一枚特此声明**
 2011年6月1日

**遗失胶州市质
 量技术监督局核发
 于胶州市云溪绿色
 庭院烧烤韩食店的
 F6792579-5H组织机构代码证正、副本,
 声明作废。**

**遗失胶州市质
 量技术监督局核发
 于青岛河路模具厂
 的74397049-7H组织
 机构代码证正本,
 声明作废。**

**遗失胶州市工
 商行政管理局2008
 年3月6日核发于青
 岛英鹤机械有限公司
 3037028 22802
 9214营业执照正、
 副本,声明作废。**