

关注高考

高考压力的突然释放可能会使考生心理失衡——

考后避免心理“真空”

本报记者 周元 实习生 王婷婷

3天紧张的高考终于落幕,很多考生都有一种如释重负的感觉。省中小学心理健康教育学会常务副会长、海南中学心理教师张开基提醒说,考生一下从高考的紧张气氛中放松下来,压力的突然释放可能会使考生心理失衡,容易产生逃离老师、家长及自我约束的“真空”状况,产生3种消极的情绪。

消极情绪一:焦虑自责 应对:要理性看待考试

他认为,高考结束后考生最容易产生的不良情绪就是焦虑不安,陷入自责之中,造成压抑和抑郁的心理状况。尤

其是自认为考试成绩不理想,和自己预期有较大差距的考生。

他建议,考试已经结束,考生要用理性的视角去看待考试,试题难大家都难,不要一味责怪自己没有考好,同时也应该清楚认识到,人的情绪处于低落的时候做出的判断往往不准确,容易低估自己的实际水平。

如果考生出现过分焦虑的情况,家长首先要理解孩子的情绪和感受,尽量不要提高考的事情,同时也要给适当的机会让孩子发泄出他们心中的情绪,多倾听他们的内心,不要埋怨,更不能责备他们为什么没考好。或者带着孩子出门走一走,或让孩子与同学一起放松一

下。

消极情绪二:过度放纵 应对:作息时间要正常

此外,也有考生因为考试结束而过度放纵自己,认为高考是一个任务,历经了几年辛苦学习,现在可以彻底放松一下了。家长也容易在思想上产生松懈,让孩子没有节制的放松,比如整晚上网、打游戏、看电视等,这样对学生的身心健康都带来了极大的负面影响。

家长应该引导孩子选择健康的放松方式,尽量按照正常的作息时间休息。

消极情绪三:无所事事 应对:做些有意义的事

张老师认为,高中的学习生活让很多考生都将时间花在学习备考中来,很少有时间来接触社会,培养自理能力。这个时候,考生可以利用上大学之前的这段时间,补上自己的情商课。因为上大学以后,学生要面临自我生活,自我管理,人际关系等多方面的问题,而这些综合素质能力是学生在高中学习阶段容易忽视的地方,家长和考生一定要利用这个假期,加强学生综合素质能力的培养,让他们走出家门,亲近自然,走进乡村和社区,全方位地了解社会的发展现状,有利于他们认知社会,认识自我,对今后的大学及其职业规划奠定良好的基础。(本报海口6月9日讯)

警方提醒高考生考后注意保护身心健康

切勿放松过度 牢记安全第一

本报海口6月9日讯(记者黄晓华通讯员 吴鹏程)今天,2008年高考落下帷幕,我省4.9万多名高考生将进入假期。警方提醒,考生在放松心情的时候,要提高自身防范意识,注意保护身心健康;生活要有规律,别沾染不良嗜好。

警方提醒考生注意以下7个方面:

一、盛夏安全挂在心上。游泳必须量力而行,别在荒郊野外野泳。在游泳池或在海边游泳时,要弄清深水的位置。若不是游泳高手,要带救生圈加以保护。

二、外出旅行谨防受骗。在结伴出游时,最好选择自己的同学,了解同行是不是志同道合,是否有丰富的相关经验,不要轻易相信网上邀约的“朋友”,不要和陌生人搭伴出游。随身别带大量现金和贵重物品,要将行程详细告知家人。

三、沉迷网络身心俱损。考生考后要保持良好的精神状态,不要过多涉足网吧。网吧里极易受社会不法青年的影响,也容易导致陷在里面无法自拔。

四、借酒浇愁伤肝损体。有的考生

认为自己发挥不理想,觉得受到了严重打击,可能借助酒精麻醉自己。警方提醒要会和父母朋友沟通,分数公布之后,发现成绩不理想不要借酒浇愁,成绩好也别过度兴奋而大吃大喝。

五、黄赌毒绝对不能沾。若考生到娱乐场所,千万别喝陌生人给的饮料。对摇头丸等毒品,不能抱试一试的侥幸心理,要时刻远离。

六、莫上高考骗子的当。普通高校招生是按照国家政策,考生的分数和志愿,全国统一录取进行的。利用招生调节计划实施诈骗活动,是不法分子行骗的重要手段。“只要交钱就可以上学”“内部指标”等都是不存在的,未经批准任何学校都无权“特招、特批”。

七、打工选择正规职业。近年来高考后不少考生选择打短工以度过暑假。警方表示,学生一般都比较单纯,较容易上当,所以老师和家长一定要提醒考生多点自我保护意识,最好是通过熟人或正规职业介绍所介绍工作。

花絮

留学中介盯上考生

每年高考期间,都有不少企业请人在考场外,为等候的家长和出考场的考生分发宣传传单,针对考生特点推出特价机票、旅行路线、英语培训、民办高校招生等服务。

不过,今年记者在海南中学、琼山中学等考点外发现,一些留学中介机构也盯上了日益庞大的高中留学

生群体,纷纷向家长发放提供出国留学服务的宣传单,留学国家有新西兰、马来西亚、加拿大等。

一些家长饶有兴趣地拿着单子研究,考虑孩子也可以出国上大学。看来,高考这个“独木桥”今后将越来越宽了。

本报记者 周元

送药家长冲入考场被拽出

6月9日上午,在华侨中学考点,离开考还有20多分钟,两名男子为给拉肚子考生送药,不听劝阻执意冲进考场,被工作人员追约50米拽出考场禁区(见右图)。

据考生家长蔡先生介绍,参加高考的孩子忽然拉肚子,孩子寻到考场内医务处却没有药,只好通过电话告诉在考场外的他买药送进考场。蔡先生承认,当时由于心急忘了考场规矩,被阻止后,他当即向工作人员道歉,并得到谅解。最后,药由值班保安及时送到考生手中。

本报记者 苏晓杰 摄影报道



尽职降噪

6月8日下午3:10,在海口府城中学门前,一辆沿高登街直行的面包车与一辆右转电动车发生碰撞,两人互相指责,争吵声越来越大,引起众人围观。

由于双方当事人均未受伤,车辆仅有轻微刮痕,海口市交巡警支队民警规劝二人和解,使围观车辆行人迅速离开,仅半小时府城中学考点又恢复了原来的平静。

6月8日下午英语开考后不久,府城中学有考生反映教学楼后的新华

缘茶园声音嘈杂,执勤民警、城管执法人员、治安联防人员一起出动,对在茶园打牌、聊天的群众进行说服教育,劝导人们不要大声喧哗。

6月8日下午高考的科目是英语。在海南中学考点外,大多送孩子赶考的家还站在考场外。虽然当时还没有开始考试,但在保安的提醒下,为避免影响孩子考试,家长们自觉地没有大声说话,并渐渐散去。

本报记者 黄晶 苏苏氏

考场前卡车轮胎漏气

6月9日上午10时18分许,海口市白龙南路琼苑宾馆方向,海口旅游职业学校考点门前,一辆正在行驶中的混凝土搅拌车右侧轮胎突然漏气,所幸无人员伤亡。

记者在现场看到,车轮漏气后,司机将车停靠在路边,马上下车检查。

不少路人在一旁围观。由于上午的考试即将结束,担心该车停在路边会造成交通堵塞,正在学校维持交通秩序的海口交警闻声赶来,紧急处理这起事故。最后,交通未受到大的影响。

本报记者 文刚

(本报海口6月9日讯)



加油!

6月9日上午,一名临进考场的高考生与带队老师击掌以增强信心。 本报记者 苏晓杰 摄

最后四科普遍感觉不难

冰灾地震地理没有涉及

本报海口6月9日讯(记者周元实习生王婷婷)今天是高考的最后一天,文理考试科目分别为历史/化学、地理/生物。考生考后普遍感觉试题不难,四科均未出现偏题、怪题,冰灾、地震等热点话题地理科目也没有涉及。

上午考试结束后,记者发现考生的表情都比较轻松。海南华侨中学一名考生告诉记者,今年的化学题目比去年难度大一点,主要是题量比较大,做题时间比较紧张,但是也没有出现偏题、怪题。一位送考老师告诉记者,化学去年比较容易,高分段区分度不

高,因此今年试题相应作了调整。根据考生的反馈情况,感觉化学难度比去年稍大,主要是题量较大,试题中没有出现预计的一些热点问题,与日常生活联系不大,但新课程模块内容在试卷中有所体现,考生感觉有机化学模块内容有点难。

此外,考生认为生物考试整体来说比较容易,没有偏题怪题,探究性学习的考察并不明显。但最后一道大题比较难,不太容易申请题意。试卷中也没有出现普遍认为的热点问题,只出现了一道与环保有关的题目,但与热点联系得并不是特别紧密,题目也比

较常规。

对地理和历史科目,文科考生也普遍反映比较容易。最有可能考地震话题的地理科目没有出现与地震、地壳运动有关的题目,两科也没有出现涉及海南地域特色的题,没有新题型,题目都比较常规,也是复习中经常涉及的内容。此外,地理考试中涉及人文地理的内容多,自然地理考得不多,比较符合文科生的特点。在历史试题中加大了对传统文化的重视,有一道和京剧有关的题目。这与今年教育部在北京等10个省市中小学试点开设京剧课程“暗合”。

马虎考生忘带准考证

警察帮忙送证进考场

本报海口6月9日讯(记者张苏氏)今天上午8时50分许,一名考生家长乘“摩的”匆匆赶到海南中学考点为孩子送准考证,在琼山巡控大队警察的帮助下,将准考证带入考场交给考生。

这名急匆匆赶来的考生家长称,自己的孩子忘记带准考证。但由于他不能进入考场,急得手足无措。幸好旁边有人及时提醒找警察,该家长立即找到正

在门口巡逻的海口琼山巡控大队巡逻车。

了解到情况后,该车警员紧急跟考点门口保安协调,并用巡逻车带领该家长将准考证送入考场。

该家长告诉记者,今天早上出门前还特意叮嘱孩子,要准备好考试用品和准考证,可是等孩子走后,才发现准考证落在家里。

记者手记

感悟高考

黄晶

一年一度的高考结束了。90后高考大军背起书包各自回家,开始漫长、焦急的等待。等待早日知晓分数,等待早日拿到大学录取通知书。

10年前,作为80后高考大军的一员,有幸挤上独木桥;10年后,作为采访高考的记者,勾起那本已模糊的记忆。

1998年,高考录取率还没有现在这么高,能上大学者寥寥。看到独木桥下的许多同伴,不免孤独。有同伴选择了复读,继续挑灯夜战,再用一年的汗水换得大学的入场券;也有同伴选择身披国防绿,在军营中历练成长;还有同伴加入打工大军,在社会的大课堂,摸爬滚打。

10年后,那些大学毕业生,多数走上工作岗位,学以致用;但也有人

因为企业改制,被迫下岗失业,不得不二次创业;还有人在频繁地跳槽,始终找不到理想中的职位……

但,当年高考的落榜生,有的当上饭店的老板,有的成为高级蓝领技工,有的成为农村养殖大户,还有的成为带领群众致富的乡村干部……他们落榜不失志,找寻属于自己的领域,艰苦创业,打造精彩人生。

高考已经结束,考生能否挤上独木桥大多已成定局。上桥者方知珍惜,加倍努力,在高校寻求人生的真谛;落榜者也不必灰心丧气,总有不同人生路可以选择,终归有合适的岗位虚位以待,绚烂光彩的人生依旧属于你!

中华经典诗文 诵读会举行

本报海口6月9日讯(记者黄晶)“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”昨天上午,由省委宣传部、省文明办主办的“我们的节日——中华经典诗文诵读会”在海口广播电视台演播厅举行,以此庆祝第一个法定的端午佳节。

整场诵读会历时100分钟,共分序曲《汨罗吟》《报国篇》《童稚篇》《咏物篇》《叹情篇》《韵联篇》《奉献篇》《孝贤篇》《新诗篇》尾声《和韵颂》十大篇章,演员有专业的主持人、在校学生、海关职员等,全省各界近500人现场聆听中华经典诗文诵读。

《离骚》《汨罗江》《满江红》《木兰诗》……整场诵读会以屈原的诗词、爱国诗歌为主要内容,演员通过歌舞表演、独诵、双人诵、集体诵等不同方式,将端午节独特的民俗和爱国主义内涵融为一体,燃起观众浓浓的爱国情。

海南搭建科技支农新平台 省农业厅与热农院合作

本报讯(记者周月光)省农业厅与中国热带农业科学院日前签署合作协议,发挥中国热带农业科学院的人才和科技优势,依托海南省农业厅主管农业政策与信息,开创科研单位与政府部门联合、创新科研与应用机制,加快推进海南热带特色现代农业发展。

双方商定,根据海南发展战略和农业产业发展实际需要,确立海南热带农业生产中重大课题和关键技术问题,组织立项和攻关;合作开展热带农业新品种、新技术的引进、试验、示范、推广,加快科技成果转化;联合开展农业技术服务、科技推广、科技下乡、技术培训;共同培训新型农民,加快农村劳动力转移开展实用技术、技能培训等。

据介绍,省农业厅与中国热带农业科学院签署合作协议,目的是构建科技支农长效机制,增强科技支农针对性,缩短科研机构与农业生产的距离。双方的合作将加快推进海南农业发展方式的转变。

我省“金卡工程” 获国家级奖励

本报讯(记者张中宝 通讯员何光英文瑜)我省“银行IC卡”项目被国家金卡工程协调领导小组办公室授予“金卡工程优秀应用成果奖”。这是记者日前从省工业经济与信息产业局获悉的。

作为“金卡工程”15周年系列活动之一,国家金卡工程协调领导小组办公室近日在人民大会堂举办“国家金卡工程应用成果报告会”,表彰在“金卡工程”15年建设中的优秀应用成果。我省“银行IC卡”项目与北京、上海、江苏等9个省市以及公安部、卫生部、中国移动等12个单位的21个项目荣获国家“金卡工程优秀应用成果奖”。

据悉,金卡工程、金桥工程和金关工程是国家1993年最早实施的“三金工程”,是我国信息化建设的重要组成部分。我省作为“金卡工程”的首批试点省市,率先在全国发行跨行使用的银行IC卡,并在通信、公安、交通、医疗卫生等领域广泛推广使用IC卡,经过多年来的探索和实践,取得了明显成效,为国家IC卡应用发展提供了借鉴模式。

文昌华侨农场 280名 职工远在北京工作

农场派员 北上办医保

本报讯(记者洪宝光 吴棉 通讯员许环涛)距离7月1日全省启动城镇居民基本医疗保险待遇支付已不足一个月时间,为了方便城镇居民购买城镇医保,文昌华侨农场日前派出工作组远赴广西北海,为在那里工作的280多名华侨农场职工购买城镇医保。

文昌市目前正在加紧办理城镇居民基本医疗保险工作。文昌华侨农场在办理过程中,发现农场符合条件的有2368人,但有280名符合条件的职工远在广州北海工作。如果要求这些职工都回到文昌来办理,不仅浪费时间,而且也会花去他们不少路费;但如果这些人员不参加城镇医保,他们的权益又得不到保障。经过研究讨论之后,文昌华侨农场决定派出工作组,从6月3日开始在北海地区征收城镇医保费。经过近一个星期的努力,目前已有250人参加城镇医保。

(上接第一版)垦区职工群众的素质也在不断提高。中坤农场南山队是苗族场队,也是有名的“老大难”单位。创建文明生态村后,职工不仅改变了游山打猎陋习,还成立“护山小组”,主动保护生态。

在有300年历史的桂林洋农场美伦村,古榕参天,椰树婆娑。“美德为治村良策,伦理乃齐家根基”是美伦村的古训,尊师重教也成为现代美伦村的新风。目前村中有高中、中专毕业生23人,大专以上文凭14人,其中5名子弟考上了研究生。

东昌农场古井塘村,出台了《村规民约》和《文明守则》,村民像城里人一样,不仅打扫门前屋后卫生,还指定专人管理花草树木、保护生态景观,维护路灯等公共设施。

“新职工有了新面貌,新生活展示新农垦。”该场党委书记孙丰华说,这都是创建工作新思路带来的新变化。