



高考倒计时,不做“慌张”一族

株洲晚报融媒体记者/戴凛



市十三中高三师生一同玩游戏解压。 记者/戴凛 摄

2024年高考进入倒计时阶段,如何克服考前焦虑从容应考?连日来,多位心理教师给出相关建议,并勉励同学们正视压力,轻松面对。

考前焦虑较为常见

老师介绍,考前焦虑是比较常见的心理现象,有的同学会出现过度紧张、担忧、烦躁等情绪,并可能伴有心慌、出汗、头痛等生理现象。还有的同学说,常常会感到“大脑一片空白”,记忆力和理解能力也明显下降,影响了学习效率和考试发挥。

引发考前焦虑的原因也有多种,主要来自心理压力。老师分析,因为高考是学生成长中的一次重要考试,除了自己会设定一个较高目标,亲友的期望也会给学生带来心理压力。其次,有的学生感觉准备还不充分,于是缺乏自信,增加了焦虑感。另外,在竞争的环境下,考生会不自觉与同学、朋友比较,由此情绪更加复杂。

老师分析,既然考前焦虑是比较常见的现象,那么考生和家长都不必如临大敌,只要找到焦虑的源头去尽

量化解即可。

科学度过考前时光

首先,高考已进入冲刺阶段,考生学习主要以查漏补缺为主,学生不必再纠结那些明显超出个人能力水平的难题,否则只会增加挫败感,更加焦虑。此时,可对错题集,将容易出错的地方进行再梳理、再练习。毕竟在考试中减少低级错误,比破解高难度的题型更“划算”。

在生活中如果感到紧张,考生可通过深呼吸、渐进式肌肉放松和正念冥想管理情绪,有助于学生在学习或考试前快速缓解焦虑。要尝试改变思维模式,将“我必须考上××大学”转变为“我尽力而为就好”,这种认知重塑可以减少过高的期望和自我批评。还有,运动也是很好的放松方式,考生近期仍然可保持适度运动,如快走、打羽毛球、骑自行车等,有助于释放压力、提高幸福感。

如果考生仍然感到焦虑难以自我调节,可寻求心理老师沟通交流。

家长也要当好后盾

作为孩子的坚强后盾,家长应该提供一个轻松而温馨环境,一方面让孩子能够自由地表达自己的担忧和压力,另一方面,不要责骂、催促,不要反复询问“准备好了没”“你能行吗”等容易令人焦虑的问题。

同时,近期家长不要表现出过度的关心。比如在单位请长假全程陪考,总是谈论和考试、学习相关的事情,再比如整天围着孩子转,表现出不同寻常的热情,或者和孩子交流轻声细语,小心翼翼……当家长出现这些状况时,要及时调整,避免把自己的压力传递给孩子,给孩子带来压抑和烦躁的情绪。

建议家长在孩子学习之余,陪同散步、打球等,帮助孩子缓解备考压力。有条件的话,可以询问孩子想吃些什么,做些孩子觉得有口味的菜品,而不是大鱼大肉或麻辣刺激性的食物。通过“合理的关心”,让整个家庭共同以轻松的心态迎接考试。



5月21日,株洲市二中枫溪学校小学部(西校区)开展“培养自主学习力 构建悦动新课堂”教学开放日活动,一批家长走进校园,“沉浸式”体验活力课堂。

近年来,该校积极打造悦动新课堂,推进教育教学改革,探索学生自主能力培养新方向。本次的教育教学开放日,全方位展示枫溪师生的风采。让家长走进枫溪校园、走进课堂,更加全面了解学校,更加关注学生的学习,共同营造良好的育人氛围。

(株洲晚报融媒体记者/戴凛 通讯员/彭京玲 摄影报道)

敞开校门 展示精彩 悦动新课堂

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凛 通讯员/陈婧琦 周婷) 仰望星空、北斗璀璨,脚踏实地、逐梦苍穹。5月17日,株洲北斗时空信息研究院院长池天河教授一行来到株洲市八中考察,并为学生们带来了一场精彩的讲座。

池天河教授以其深厚的学术积淀和丰富的实践经验,为高一、高二的全体师生呈现了一场科普盛宴。他以深入浅出的方式,为师生们带来了关于北斗卫星导航系统的精彩讲座。

池天河教授表示,北斗是株洲的一张新“名片”。株洲依托北斗全国卫星定位基准站“一张网”,推动实景三维建设,为株洲经济社会发展提供全市域权威统一的数字时空底座,大力开展北斗规模应用,为自然资源管理赋能。在北斗产业的发展版图上,株洲正崛起为新的“增长极”。

讲座互动环节更是气氛热烈,师生们纷纷举手提问,与池教授进行了深入的交流。池教授耐心解答了每一个问题,并鼓励大家要勇于探索、敢于创新,为我国的航天事业贡献自己的力量。他还分享了自己在科研工作中的宝贵经验,激励同学们要珍惜时光、努力学习,为未来的科技创新打下坚实的基础。

活动中,株洲市八中还向池天河教授颁发聘书,聘请其担任学校创新人才培养教育顾问。



学子们积极举手提问。 记者/戴凛 摄

专家引领,助力八中学子探梦『北斗』

争分夺秒!公安成功追回被骗资金5万元

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/魏天宇)“感谢民警不远千里,奔波多地为我追回被骗的钱款,太不容易了!”5月20日,辖区居民刘女士来到市公安局芦淞分局刑侦大队反诈中心领取被骗的5万元现金,并向民警表示衷心的感谢。

事情还得从2023年8月13日起。刘女士报警称,她接到一个“客服人员”的电话,询问其是否有在使用京东白条,因其利率高于国家规定利率,如不使

用的话就要关闭,不关闭就会影响个人征信。刘女士信以为真,按照对方的要求下载“ZOOM”App,并使用其中的会议软件共享屏幕,向对方提供的账户转账5万元。发现被骗后,她就到公安机关报案。

了解情况后,反诈中心民警当捕快速反应,立即启动“查、止、冻”程序,经初步研判该账户在短时间内有多笔分批转出,符合电信诈骗资金流水特征。为了挽回受害人损失,民警积极对接外地银行,持续开展

调查工作,最终将刘女士损失的5万元全部追回。

近年来,芦淞公安快速响应、高效联动、紧急止付,与诈骗分子“抢人”“抢钱”“抢时间”,最大限度减少群众损失,当好守护群众财产的最后一道防线。

芦淞公安提醒,遇到陌生人来电或主动添加聊天账号,要求转账汇款的,务必通过其他途径仔细甄别、核实对方真实身份,切勿轻易提供相关信息、点击链接或进行转账汇款。如发现被骗,请第一时间报警。



自强不息展风采 残疾人书画展

5月21日,荷塘区宋家桥街道在“残疾人之家”举办“扶残助残,与爱同行”残疾人书画展,集中展出了书画作品30余幅。作品内容丰富,形式多样,充分展现了残疾人自强不息、热爱生活的精神风貌。为提升辖区残疾人物质文化生活,宋家桥街道的“残疾人之家”,专为残疾人提供职业介绍、技能培训等综合服务,切实打通服务残疾人“最后一公里”。

株洲晚报融媒体记者/李曙光 通讯员/张颖 摄影报道

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘平 通讯员/彭碧莹) 5月22日,市中心血站与株洲保利大剧院管理有限公司在神农大剧院举行公益联盟签约授牌仪式。双方携手合作,致力于推动全市无偿献血事业和文化艺术事业融合发展。

根据协议,神农大剧院今年向市中心血站捐赠1000张观影券,供参加无偿献血活动的市民免费观看神农大剧院的演出。此前,神农大剧院已连续多年免费为参加无偿献血活动的市民提供观影券,表达对无偿献血者的敬意。

市中心血站负责人表示,此次公益联盟的建立,将为参加无偿献血的市民提供更多元化的精神文化支持,为全市公益事业注入新的活力。有助于营造更加浓郁的“无偿献血 无上光荣”氛围。

市中心血站是全市唯一一所集血液采集、制备、供应、科研及教学于一体的公益性事业单位。目前,全市献血点有16个,面向全市50余家医疗机构供应全血、单采血小板、冷沉淀等10余种血液制剂。株洲已11次获“全国无偿献血先进城市”称号。

1000张观影券 送给无偿献血者

听说去帮特困户,15名志愿者报了名

本报讯(株洲晚报融媒体记者/潘东晓 通讯员/陈丽英 陈旭) 近日,天元区马家河街道金龙社区的特困户谭文兵家来了一支15人的志愿者队伍,不仅排除了他家房屋的安全隐患,还让屋内环境卫生焕然一新。

原来,前段时间遭遇暴雨天气,社区干部在隐患排查中发现谭文兵家房前屋后杂草丛生,且屋沿沟堵塞严重、排水不畅。而谭文兵自身有肢体残疾,行动不便,清理起来有难度。

“恐引起房屋坍塌,亟需进行清理。”对于发现的这一情况,金龙社区的干部们牵挂在心,回去后立即发布了召集令,该社区新时代文明实践站的志愿者们纷纷响应,一时间有15人报名。

当天一大早,金龙社区第一书记彭霞林、党总支书记谭文书就带领志愿者们到达目的地。只见谭文兵家周边竹子已经盖过屋顶,竹叶堆积,前坪部分地方杂草没过膝盖。

面对艰巨的任务,志愿者们戴好手套,拿上铲子、扫把就开干。有的负责整理内务、清扫室内卫生,有的负责砍竹除草、清淤通沟,大家相互配合,干得热火朝天、汗流浹背。周边群众也加入志愿者的队伍,大家齐心协力很快就将周边的竹子、杂树“片甲不留”,屋沿沟也通畅起来。

“没想到志愿者这么多,没想到群众也加入进来。”小小的一次关爱困难户行动,让金龙社区负责人直呼“两个没想到”。他表示,将会继续发动社区志愿力量,持续关注困难群体,不断提升群众的生活质量。

团结协作 唱响青春之歌

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/李梦竹) 近日,长沙市一中云龙实验学校举办“唱响青春之歌”班级合唱比赛,该校七年级学生尽情展现自己的音乐才华与团队力量。

《让我们荡起双桨》《猪猪侠改编版》《青青世界》……一首首动人的旋律沁人心脾,热血沸腾的“音乐冲击波”已征服全场。此次比赛不仅是对同学们音乐技艺的考验,更是一次团队合作的锤炼与升华。该校负责人希望通过音乐与合唱的形式,培养同学们的团队凝聚力与集体荣誉感,让青春的旋律在心灵深处回响。



学生演唱中。 通讯员/郭雨姝 摄

“隆小音乐家”精彩亮相

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/彭泉杰 谭丽芳) 近日,天元区隆兴小学校园内乐声飞扬。该校2024年学科文化节(音乐专场活动)启动,一位位“隆小音乐家”轮番上场,为校园文化增添了一抹亮丽的色彩。

活动吸引了众多学生积极参与,现场气氛热烈。学生们在舞台上自信地表现,用歌声和乐器诉说心中的故事,用舞姿展现青春的活力。每一个音符,每一段旋律,都是他们无限潜能和创造力的展现。

“每一次展示都是一次提升,每一次磨砺都会有一份成长。”该校党委书记彭海英希望更多的孩子能够在音乐旅程上勇往直前。



学生在演奏中。 通讯员 供图

少年小警察 株洲日报社首届 开始报名了!

日程作息

06:00-06:30	晨起	营地集合哨,洗漱
06:30-07:30	晨练	1.热身活动 2.晨练 3.诵读或唱歌
07:30-08:00	早餐	补充一天能量,营养膳食
08:00-08:30	内务整理	内务整理/内务PK
08:00-12:00	营地活动	操训营课
12:00-12:30	中餐	
12:30-14:30	休息	警营午休
14:30-15:00	内务整理	
15:00-18:00	营地活动	操训营课
17:30-19:00	晚餐、休息	
19:00-20:30	主题班会	1.统一时间拿起手机和父母交流 2.每晚组织不同形式的活动
20:30-21:00	故事分享会	指导员和孩子一起分享故事
21:00-21:30	准备就寝	洗漱
21:30-	熄灯、休息	

活动咨询电话: 15807332886(李先生) 13907412192(郭先生)



走进警营·走近警察

争当正义小警察!