

特别策划

备战 新中考 我们在行动

# 学长为你传授 解压技巧



第一次面临中考如此关键的时刻,学生容易出现心理上的波动,也容易在学习上感到手足无措。为此,记者走访了我市的高中,向已经经历过中考的同学们“取经”,希望学长们的经验和小技巧,能够为正在备考的同学们提供一些帮助。

## 适量运动,放松身体

“我喜欢打篮球,中考备考期睡觉前,我们几个朋友每天都会抽半个小时打球。”十三中的凌佳誉说,由于复习得比较晚,所以打篮球基本都是“夜场”,即使如此,那段时间也是他最放松的时候,这段时间不用担心考试、不用担心复习,只需要想着如何打败对手,把下一个球投入篮框就好了。

“每次篮球入框后,我都会觉得距离成功又进了一步,感觉考试的信心更加足了,即使对方进球,也会收到来自队友的支持和鼓励,让我继续努力。”凌佳誉说:“打完球之

后回家冲个热水澡,感觉全身都放松了,睡觉特别香,第二天起来也会感觉精神很饱满。”

凌佳誉说:“我组队的时候,有个朋友不喜欢打篮球,他每次就在边上跑跑步,或者跳跳绳,放松的效果也很不错。”

凌佳誉告诉记者,虽然体育锻炼非常不错,但是第一要坚持,第二量不能大,每天坚持才能不断调整,如果把一周的运动量集中在一天,不仅当天会特别累,而且还会影响到第二天的学习状态。

## 身边的笔记本,将是最好的倾听者

“中考的时候,我的压力很大。”程朔川的成绩从小就不错,一直以来是老师眼中的尖子生,家长的骄傲,但是随着中考的临近,他的压力也越来越大,“虽然现在想想觉得没什么,但是当时确实经常为此辗转反侧,睡不着觉。”

程朔川说,虽然老师和家长经常开导自己,但当时感觉他们就是站着说话不腰疼,都是大道理,一点都不理解自己的感受,所以越听越烦,越听越不想听。

“我从小有写日记的习惯,进入初中之后慢慢的没有写了。直到一次模拟考试,我感觉自己复习得很不理想,所以翻开了日记本,写下了一篇日记。”程朔川说:“写完之

后,我长出了一口气,感觉特别轻松,一下子所有想说的话都说出来了,而且没有人会打断我,给我说大道理,让我觉得特别痛快。”

从此之后,程朔川几乎每天都会写日记,把自己开心的事,不开心的事,得到的表扬,做不出的题目,全部都写在日记本里,那本不会说话的日记,成了程朔川最好的朋友。

程朔川说:“其实现在回头看看,当初的压力或许不值一提,但当时确实给我造成了很大的困扰,我非常庆幸找到了一个这样的发泄渠道,也非常感谢那段时间日记本的陪伴。”

## 适当做题,也是一种放松的方法

不少人中考前学习任务都非常重,所以有空闲的时间都会选择走出教室,离开书本设法放松,但是八中的龙子钰放松的办法却非常“独树一帜”,那就是继续做题。

龙子钰说,虽然同样是做题,但是在选择题目和做题方法上确是很有讲究的。

首先在题目的选择上,会选择一道考试中自己错了的,老师讲过的题目,因为这种题目既贴近考试,又讲解过,脑海中有印象。然后是时间的控制,一般一道不会的题目会给自己留一个半小时左右的解题时间,这样解题会十分轻松。

龙子钰说:“在解题的时候,首先仔细阅读,把题目可能涉及到的知识点写出来,然后按照知识点解题,如果遇到不会的地方,就去翻书看看,然后再回来做题。”

“如果说考试的感觉像是一场短跑比赛,要最快的到达终点,那种解题就像是在赛道上散步,解题过程让人感觉轻松悠闲。”龙子钰说:“每次解完题之后,我都特别有成就感,不仅学会了知识,还能增加信心。”

龙子钰说:“当然,解题只是我放松的方式之一,每次我也只会做一题,再配合散步、看电影等放松方式一起调节自己。”

## 相关链接

### 考前紧张 不妨试试让身体带动你的大脑

国家二级心理咨询师刘文辉告诉记者,无论年级大小,专业掌握的程度,面对考试都会产生紧张感,这是正常的生理反应,也是身体在帮助我们更好发挥的一种表现,“当然,过度的压力会给我们的应试造成麻烦,如果同学们在面临考试的时候还感觉过度紧张,不妨试试放松肌肉的方法疏导心理压力。”

首先,寻找一间陈设简单,光线柔和、周围没有噪音和干扰的房间。靠坐在沙发上,尽量坐得舒服。

先调整呼吸,深深地吸进一口气,保持大约10秒再慢慢把气呼出来;伸出前臂,握紧拳头,用力握紧,保持紧张感觉大约10秒;弯曲双臂,用力弯曲,绷紧双臂的肌肉,保持一会,感受双臂肌肉的紧张大约10秒。

刘文辉说:“完整的放松流程很长,这只是前面三个步骤,做完之后,精神可以感到明显的舒缓,如果效果不好,可以重复以上流程两至三遍。”

腿部,绷紧双脚,用脚趾抓紧地面,保持10秒,然后放松小腿的肌肉;5秒钟后将脚尖用劲向上翘,脚跟向下,紧压地面,绷紧小腿的肌肉,保持15秒后放松;用脚跟向前向下压紧地面,绷紧大腿肌肉10秒后再放松。

接着调整头部肌肉,绷紧额头的肌肉,皱紧额头,保持10秒后放松;紧闭双眼,保持约10秒后放松;转动眼球,从上,到左,到下,到右,不断加快速度,停止后朝相反的方向转动眼球,然后放松;用舌头顶住上腭约10秒然后放松;用力把头向后靠,保持10秒后放松。

刘文辉说:“完整的放松流程很长,这只是前面三个步骤,做完之后,精神可以感到明显的舒缓,如果效果不好,可以重复以上流程两至三遍。”



## 星希望

### 点滴方寸之间展示自我风采

我喜欢打乒乓球,虽然乒乓球的赛场上只有几步见方的空间,但是我能感觉到在那里可以成为全场瞩目的焦点。

我叫张耀文,当我进入小学的时候,妈妈为了锻炼我的身体,让我有一个兴趣爱好,在校外为我报了乒乓球兴趣班。妈妈说乒乓球的运动量比较小,不像足球、篮球一样有激烈的对抗,对身体的伤害也会小一些,虽然学习的理由很丰富,但是这都是妈妈的想法,当时我并不喜欢。

妈妈为了培养我,在课堂上都会给我鼓励,告诉我我是最棒的,告诉我我比上次练球又有哪哪些进步,告诉我应该如何改进才会变得更好。妈妈不懂乒乓球,也不善于运动,但是她却一节课不落地陪我上课,课堂上学得比我还认真,每次老师讲解动作的时候,听得非常仔细,以便在我练球的时候能够指导我。渐渐的,我在妈妈的感染下,体会

到了乒乓球这项运动的魅力。

练球是一个很苦的事情,褪去了最初的好玩的想法,剩下的大多是枯燥无味的基础练习,想着其他的小朋友在外面玩,我却在辛苦的练球,我也有过厌烦的时候。但是每次看到更加辛苦的妈妈,我又会坚定自己的信心,继续打好每一个球。渐渐的,我的乒乓球成绩从同年的学员中脱颖而出,最后还代表学校外出比赛。

学球六年,我已经打遍了株洲市大大小小的各项比赛,无论是个人赛还是团体赛,成绩大多在前三名,伴随着老师和同学们的赞扬,面对着各式各样的奖杯和奖牌,我发现自己已经深深地爱上了这项运动。

现在,我每天都要花上一个多小时练球,既为体验运动流汗的快感,也为以后的每一场比赛打下基础,以便让我在更高、更大的舞台上展示自我的风采。

贺家土小学六(6)班 张耀文

特别关注

# 和诗以歌,我来当“经典传唱人”

## ——记尚格小学国学课程



近几年,文化类综艺成为流行。如中央电视台的诗词文化音乐节目《经典咏流传》,就将古典诗词与音乐结合,由经典传唱人来现场演绎,无数观众被“国学+音乐”的魅力所震撼。我市天元区尚格小学就将这档节目带进了校园里,和诗以歌,看同学们如何来演唱古人的所学所思。

## “经典咏流传”唱响中华风骨

“江南可采莲,莲叶何田田,鱼戏莲叶间,鱼戏莲叶东……”每周五的中午,尚格小学校园里总能听到这首优美的古诗词歌曲,让人感受到这所学校浓浓的国学氛围。

这是学校“经典咏流传”课程中的每月一歌。学校副校长黄淑冬介绍,自建校以来,学校就一直在开展传统文化进课堂的系列课程,“经典咏流传”是其中之一。

“这项课程的灵感正是来自中央电视台的《经典咏流传》节目。”黄淑冬说,每个月学校都会选择一首古诗词歌曲作为这个月的主题来学习,如今年三月份同学们学习的是《明日歌》,四月份是这首汉乐府的《江南》。在每月第一周,老师会截取节目中这首古诗词歌曲的一段视频,在教室的电子屏幕上播放,然后让同学们自愿报名来担任“经典传唱人”,提前学习歌曲。之后的三周,就由

“经典传唱人”作为领唱,通过校园广播,带领全校同学吟唱传统古诗词。

“经典传唱人”和流行的音乐元素,赋予了古诗词新的魅力,使古诗词大受同学们的欢迎,达到了非常好的教育效果。在家长开放日活动中,全校同学更是进行了展示演唱,家长们无不被孩子稚嫩的歌喉和含义深远的古诗词所打动,跟着轻声唱和。

在三月担任“经典传唱人”的刘梓玥同学告诉记者,当他们学完《明日歌》后,她时常在课间听见同学们朗朗传唱,通过演唱的形式学习,给她的印象很深刻。

“《明日歌》写得很好,它告诉我们,凡事都留到明日去做的话,什么事都做不成,反而蹉跎了岁月。在教室的电子屏幕上播放,然后让同学们自愿报名来担任“经典传唱人”,提前学习歌曲。之后的三周,就由

## 离“一身文雅气质”的育人目标越来越近

“传统文化中有很多精华,既能够涵养我们的生命,又能学习人生的智慧。”黄淑冬介绍,尚格小学的校训“尚美崇文,格高志远”里的“崇文”,就表达了学校对中华优秀传统文化的态度:对传统文化的传承,对语文学科的重视,培养文雅学子、涵养文雅气质。

学校认为,古老的文化传承中,有足够的营养可以汲取,可以滋养、培育学生。学校在语文学科中开设“国学晨光”课程,每周三的早晨,带领同学们从梁启超的《少年中国说》立志,再学习国学经典。“如2018年9月至今,我们一直在学习《弟子规》。之前已经学完了《三字经》。”黄淑冬说,老师只把意思解释给孩子们听,不说教,但在这个过程中,孩子们会记住很多为人处事的道理。也许有些道理他们今天不明白,但很多年后,他会在某一天忽然懂得了。

而在数学学科,也有对应的传统文化内容。如一年一度的学科节,学校就设置了巧板拼图、华容道、解九连环、孔明锁等比赛活动,增进孩子们对传统益智玩具的了解。美术学科,学校不仅有水墨湘江艺术团,还有一个主题的传统手工活动:如上学期油纸伞、迎新年的灯笼制作,这学期的青花瓷吊饰剪纸等等……孩子们用自己的手工艺,

把自己的美术教室、把学校的走廊,装饰得越来越漂亮,喜庆,也充分感受到传统民间手工艺的魅力。音乐学科的戏曲学习,让湘剧、花鼓戏有了“小小传承人”,在校园里焕发出勃勃生机。

在立德树人中,学校更将传统与现代融合,汲取其中的精华:把“登高远眺”的习俗融进“励志3+1”体育课程;开设“耘梦园”种植基地,在清明节制作清明果,重阳节为奶奶蒸蛋……把劳动学习和孝道文化、风俗习惯的了解有机结合。

“传统文化实在是博大精深,我们只能在其中攫取适合我们的孩子年龄阶段的很小一部分,切合不同的学科功能,播撒下一些种子。”黄淑冬说,教育是一个缓慢浸润的过程,比起具体可见的一些显性的东西,如手工作品,学会的湘剧花鼓戏,会背的古诗词,我们更加看重这些教育过后留在孩子心灵上的痕迹,“在学校每学期举行的朗诵比赛上,我们明显地感觉到我们的孩子身上渐渐有了雅气、灵气,这是很令人高兴的变化——我们离“一身文雅气质”的育人目标正越来越接近。将优秀的传统文化发扬光大,将是我们今后继续努力的方向。”(记者 何威亮 通讯员 宾云)

校园微博

与大家分享你的想法、见解和新鲜事



立人学校 卢旭莉老师

很喜欢这样一句话:“教育是一个不完美的孩子领着一群不完美的孩子一起追求完美的过程。”三十年来,我一直在三尺讲台上耕耘,和孩子们一起追求,一起成长。不说有多少硕果,单是那充盈在耕耘过程中的快乐和幸福就足以丰富我的心灵,诗意的生活。也正是如此,我愿意继续做一个心中有爱的老师,关爱每一个孩子;做一个专注的老师,精心打造魅力课堂。用敬畏之心,在教育教学的路上,留下一串串快乐、幸福的音符!



八达小学 张荣老师

现在我更加坚定地相信,对于我们每个孩子,八达小学的“学共同体”是一个最好的选择。因为我带着孩子们一起等待、倾听、尊重……在这样的课堂上,我相信,老师的心都是软软的,甜甜的,感动的,激情的;孩子们的心是放松的、安全的、真挚的,饱满的。在静悄悄中,改变了教师自己,改变了课堂,改变了孩子;在静悄悄中,听到了花开的声音,看到了一朵朵小花在绽放……



天鹅湖小学五(1)班 谢德琪

在我的童年里,最有趣的事就是和我的表妹一起玩耍,无忧无虑。有一次我和表妹一起玩过年的鞭炮。我们把几个鞭炮里的炮友挤到塑料杯子里,然后再点一只鞭炮放进杯子,这样杯子就会燃烧起来。我们乐此不疲地玩了许多次后,我又点了一只鞭炮,哎?怎么没响呀?我用尽力气地甩了几下,突然,鞭炮响了!就这样,我的手“光荣”挂彩了,被炸出了一块黑色。现在想想,真危险!我的“错误示范”,同学们一定要引以为戒。



株洲市二中附一小1802班 张心妍

你们知道吗?我们学校的期中考试是乐学嘉年华闯关游戏哦,可好玩了!我最喜欢的游戏是“真人大富翁”、“巧拼能手”和“开心估一估”。在排队的时候,我还跟其他班的同学交了朋友哩!在闯关“幸运七巧板”环节的时候,我遇到了难题,只好请求智多星老师帮忙。数学李老师指导我用两个小三角板和一个平行四边板拼成一个大三角板。之后我来到七彩的魔力转盘跟前,转到了《小青蛙》这篇课文,考官阿姨说我背得又快又好,给了我两颗星奖励。这次活动太好了,我不仅玩了闯关游戏,交到了新朋友,还发现了自己的一些不足。



北师大株洲附校小学部X1504 胡可欣

我们的校园五彩缤纷,百花盛开,每到春季,空气中夹杂着泥土的清香,各色花都盛开了,红黄蓝紫……可我,还是最喜欢网球场旁那棵树,每天上学放学我都会见到它。那树还小,跟我一样,树干也非常细,但是它也倔强地挺直了腰杆。自我上学起,它就一直站在那,成熟的深棕色涂在树干上,树干上稚嫩的枝丫,相互交杂在一起,显得更加生机勃勃。不管风吹还是雨打,电闪还是雷鸣,我总能看见它立在操场旁,冬日大雪,它也挺拔了身姿,一直是我学习中的好榜样。有时它会掉几片叶子,但是马上又冒出一些嫩绿嫩绿的新芽。