

# 拍一拍、抱一抱、喊一喊 高考临近 高三考生这样减压

高考临近,紧张和焦虑在所难免。在复习备考的最后几天中,积极调整好身心状态,将更有利于高三学子在考场上发挥出最佳水平。

5月16日下午,在学校组织下,沈阳市同泽高级中学高三学子们在操场上玩了一场痛痛快快的“游戏”,在欢声笑语以及同学间的相互协作和鼓舞中,不仅得到了身心放松,也提升了自信和力量。

其实,孩子们眼中的这场“游戏”是学校专业心理教师崔馨月精心设计的高三考前团训活动。

15时30分,全体高三学生准时在操场上排队站好,在他们面前的就是有着阳光般灿烂笑容的崔老师。

活动从热身项目开始,后面的同学双手搭在前面同学的肩膀上,轻轻拍打,然后调转方向为对方拍打。简单的互动和身体接触却一下子打开了彼此的心扉,笑容瞬间在每个人的脸上绽放。

接下来是“拍肩弓步走”,动作难度提高,学生们也更加投入其中,各自队列中的成员紧密连接,喊着口号,调整步伐,努力向目标前进,在整个过程中大家都感受到了团队的智慧和力量。

在“我是五毛钱”环节中,每位同学化身“五毛钱”,专注地听老师报出的钱数,迅速与身边的小伙伴们抱紧,凑成“四块五毛钱”“九块钱”……快速反应、紧紧拥抱,让同学们赶走了烦恼和忧愁,也在一次次合作中感受到了自身的价值。“我们每个人都有独立的价值,相信自己并付出努力,每个人都有机会”,在活动进行中,崔老师用和善而坚定的语气将游戏蕴含的深刻含义传递给同学们。

在最后的“疯狂回收”环节中,每20人一组围成圆圈,其成员轮流站到圆心,努力回收站在圆圈上的同学抛来的小纸团。

每名同学都事先准备了三个不署名的小纸团,上面分别写着三



5月16日下午,沈阳市同泽高级中学高三考前团训活动。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 徐月姣 摄

个问题的答案——“你的理想是什么”“你的烦恼是什么”“你最想对同学说的话是什么”。站在圆心的同学可以将接到的纸团展开,大声念出上面的答案——“我的理想是:将来做个幽默的人,带着父母环游世界”“想对同学们说:很幸运能遇见这里的每一个人,我们曾一起欢笑,一起玩闹。衷心希望小可爱们能够在那个没有硝烟的战场上勇往直前,不留遗憾!愿我们的青春永远璀璨!”

把心里最想说的话表达出来,彼此分享现实的烦恼和未来的理想,在这样的过程中,每个参与者都对过去的失衡释怀,同时明确着自己未来的目标。

## 【同学们的心里话】

- 1.你的理想是什么?  
考上理想的大学,不辜负家人和老师对我的爱。  
希望我未来从事的工作能接触到最高科技的领域。  
为社会贡献力量,实现自己的价值。  
做个孝顺、幽默、懂得如何寻找幸福的人。
- 2.你的烦恼是什么?  
父母唠叨。  
做事没有耐心,沉不下心来。  
心态不好。  
努力了,但收效不大。
- 3.你最想对同学们说的话是什么?  
可爱、机智的同学们,考试时要

好好发挥哦!希望你们都能考上理想的大学。更重要的是,毕业后别忘了我呀,希望你们的世界中永远有我一席之地。最后:我爱你们!

亲爱的战友们,感谢你们能够原谅我曾经的幼稚,感谢你们让我成长。在最美的年华与你们一同度过是我一生的幸运。

高中三年,有哭有笑,有争吵,有感动,最美的年华遇见最好的你们,愿今后的我们,都是彼此记忆中最好的样子,不负青春一场,不枉相识少年。

## 【家长必看】考生不希望听到的七句话

1.“记住你的目标,成败在此

一举!”

点评:有些家长喜欢给孩子定目标,并把高考看得过于重要,过分强调高考在人生中的作用,认为孩子如果考不上,或者考不到好学校,会直接影响到今后的前途。

2.“孩子模考成绩回回棒,老师都说这成绩考清华北大没有问题!”

点评:提醒家长,这样无形中会给孩子增加压力,到时候可能影响孩子的正常发挥。

3.“现在检验你复习好坏的时刻来了,你要好好把握。”

点评:如今的孩子都知道高考的重要性,大部分考生都能认真复习、备考,他们也希望通过自己的努力把握住机会。家长这样说,多半会让本来就容易波动的情绪更加难以平静。

4.“再坚持一下,好好把高考考完,你和爸妈就都解放了。”

点评:孩子听到这话,就会感到自己是家长的负担,爸爸妈妈这么辛苦都是自己造成的。如果这样想,严重的可能会导致孩子憎恨考试。

5.“同样是人,我就不相信我孩子比人家的差。”

点评:生活中,有些家长喜欢拿孩子来相互攀比。正确的心态是不管人家的孩子如何,只要自己的孩子身心健康、懂得做人的道理,父母就应该有所满足。

6.“爸妈这么辛苦都是为了你,你一定要争气。”

点评:现在的家长为孩子付出很多,他们也希望得到孩子的回报。很多家长认为,孩子学习优秀、求上进就是对父母悉心栽培的最好回报。他们也一厢情愿地把孩子能否考上好大学与孩子未来的命运挂钩。

7.“考不上,爸妈不会怪你,明年我们重新复习。”

点评:很多家长希望用这样的话来给孩子减压、宽心,但很多考生对这句话很反感,他们觉得还没高考就说这话,是家长对他们能力的否定。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 徐月姣

## 本周沈阳先冷后热 周五最高温或达35℃

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者胡婷婷报道 受昨日降雨和冷空气的共同影响,雨后降温非常明显。今日、明日气温偏低。今日上班,如果您还是像上周一样短衣短裤,那真是要在冷风中瑟瑟发抖了。

今日清晨,沈阳市最低气温只有9℃,白天的最高气温也只有19℃。天气仿佛一下回到早春时节。此外,今日白天还有5到6级的西北风,大家在室外的体会会更加冷一些,建议大家多添一件衣服。

明日白天最高温有所上升,达到22℃,但早上的最低温依然只有10℃,早晚温差较大。不过凉风习习,也是一段凉爽舒适的日子,但大家也别忘了因为太过贪凉而导致感冒。

从周三开始,暖气团又要发威了。周三到周六天气晴好,气温回升迅猛。周三最高温上升到27℃,最低温也上升至13℃,风力也有所下降。周四气温直线上升,最高温达到32℃,最低温达到19℃。

重点来了,周五白天最高气温将

挑战35℃这个高峰,如果真的达到,那可是实实在在的高温天气!最低温也将达到20℃。大家到时候也准备好短袖短裤以及家里的空调,迎接高温天气的到来吧。

周六气温稍微下降,最高温33℃,最低温17℃。周日温度继续下降,最高温29℃,最低温14℃。都是适合出行的好天气。

总之,本周气温起伏较大,变化较大,请大家及时根据天气调整着装,远离感冒着凉和肠胃不适。

## 辽沈直播第60期 今日观看 残疾人特殊艺术人才音乐会

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者朱柏玲报道 独唱、钢琴演奏、舞蹈……这是一场特殊的音乐会,绝大部分演员是我省的残疾人特殊艺术人才。

今日下午2时,将进行辽沈直播第60期的直播活动,本次直播将为这些热爱生活、热爱艺术的残疾人演员们提供一个展示自己的平台。

辽宁省残联相关负责人介绍,为了更好地培养我省残疾人音乐骨干人才,提高残疾人综合音乐素养,辽宁省残联与沈阳音乐学院在今年5月6日-20日举办“辽宁省残疾人特殊艺术人才声乐专业提升培训”,聘请沈阳音乐学院知名专家、教授、学者为学员讲授音乐理论、艺术赏析、专业研讨交流等课程,聘请经验丰富的声乐教师为学员进行一对一专业辅导,沈阳音乐学院优秀教师为学员进行不同专业的音乐观摩课程。此外,还为参加培训的学员提供参与音乐会演出的实践机会。

今日,辽宁省特殊艺术人才培养基地揭牌仪式暨“听党话 跟党走 念初心 七十载——感恩我的祖国音乐会”将在沈阳音乐学院南校区举行,音乐会将呈现学员结业汇报演出。独唱、钢琴演奏、舞蹈、合唱,这些热爱生活、热爱艺术的残疾人演员们将为我们奉献一台精彩的演出。

您可以通过辽沈晚报 ZAKER 沈阳平台观看直播,我们的直播在今日下午2时开播,快去扫描二维码,看看这些特殊演员们的表现,为他们加油鼓劲吧。



## 前四月我省超八成省属国企实现利润增长

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端主任记者经森报道 1-4月份,省国资委财务快报统计口径内的25户省属国有及国有控股企业中,有21户企业利润实现同比增长。

省国资委相关数据显示,1-4月份,25户省属国企实现营业总收入同比增长10%,实现利润总额同比增长14%。

今年以来,我省加强了国企改革系统性和持续性,国有经济布局结构不断优化,重点领域改革步伐提速,市场

化经营机制也在加快建立。截至4月末,省属25户企业资产总额达8945.6亿元,同比增加93.1亿元,增长1.1%。

本钢集团钢材生产和销售、华晨集团整车生产和销售、能源集团原煤产量和商品煤销售量同比分别保持较高幅度增长。交投集团全省高速公路出口缴费车流量同比增长10.6%,其中,货车流量同比增长20.7%;省机场集团飞机运输起降同比增长5.7%;辽渔集团港口吞吐量同比增长1.6%。

从营业收入看,25户企业累计实现营业收入总收入1023.1亿元,同比增加93.3亿元。25户企业中有19户营业收入同比增长,占比达76%。从企业经济效益方面看,25户企业实现利润总额66.2亿元,同比增加8.1亿元。

4月末,25户省属企业带息负债总额同比下降5.1%,连续4个月保持同比下降,带息负债比率同比下降4个百分点,资本化利息支出大幅降低,同比下降46.4%。