

高考生遭遇“低谷期”怎么破?

本周六,2020年辽宁省高考艺术类统考开始,这就意味着高考生进入到全面备考阶段。而记者通过走访了解到,12月份对于高考生来说既是关键的阶段,也是一个心理低谷期,不少考生出现精力不集中、倦怠、焦虑等情况。

本报邀请到几位多年带高三班的班主任老师,从心态调整、复习规划、时间分配等方面入手,帮助高三考生走出低谷期。

成绩不理想先静心稳定情绪

“距离沈阳市高三一模还有不到50天时间,经过近三个月的系统复习和月考、期中考,同学们已经逐渐适应高三的节奏。”沈阳市第三十五中学高三教学主任徐亮在高三备考大会上表示,高一高二的学习方式主要是知识点的学习,阶段性的考试,高三则是将原有知识点串联成线的过程,总结性的考试,特点是综合知识量大、点多。

一些学生认为自己学习已经很努力却进步不大,进而怀疑自己的能力,出现不同程度的逃避考试等倾向,在近期的学习过程中表现出倦怠、精力不集中。沈阳市第三十五中学历史教研组长赵福国分析,在经历了三个月的复习、考试压力后,情绪低谷期的到来也是正常的心理



表现。情绪遇见低谷时,首先要静下心来稳定情绪、自我鼓励。其次要保证每天的生活要有规律。规律的生活,可以缓解学习备考的压力。第三要有正确的认识,所有的模拟考试都是练兵,要胜不骄败不馁。

明确目标找出薄弱逐个突破

沈阳市第120中学英语教研组长徐芳表示,在高考复习过程中,无论是成绩好的学生还是成绩一般的学生,都会遭遇心理上的倦怠期,但他们之间的区别是有些人可以快速调节,及时调整,而有些学生则陷于低落的情绪和状态中不知所措,甚至自暴自弃,一蹶不振。处理方式的区别,导致了结局的天壤之别。

事实上“低谷期”并不可怕,只要挺过去就会迎来胜利,徐老师建议这个阶段,学生和家长要相互理解。考生要坚持不懈,告诉自己,走过这段最狭窄的地方,那些你吃过的苦,熬过的夜,做过的题,背过的单词,都会铺成一条宽阔的路,带你走到你想去的地方。家长不要成天唠叨,要保证孩子有充足的睡眠和饮食的营养。

学习知识,最为重要的是积累,积累也需要时间,这一点没有任何捷径可走,一蹴而就终究

不可能。眼下对于高三学生来说,应该按部就班地积累知识、方法、题型……就算考试成绩不理想,也不要过于纠结,只把它当作我还有提升空间的明证。

合理安排作息生活有规律

良好的学习习惯和学习方法对于高三备考事半功倍,无论是哪个学科早上用15分钟的时间翻看教材,强化复习前一天学习的内容。不看书,仅通过想像就能够回忆起来的知识,才是真正记忆牢固的知识;午休或者午饭后上课前利用15分钟时间,复习完善上午学习的知识;晚上6点到8点是记忆的高潮期,在这个时间段把当天各科的学习任务和复习内容梳理一遍,看还有哪些学习任务没有完成;睡前合上书,回忆一天所复习的基本知识内容的重点、难点,回顾与之相关的典型例题、习题,增强记忆效果。

徐亮表示,在沈阳市一模来临之前,学校除了在学业方面帮助高三考生顺利过渡,还会结合每个班的特色,为大家鼓舞士气,把疲惫期变成充电期,让每个孩子都能感受到高三的学习虽然紧张,但充满希望。

记者 冯美琳

哈啰出行,一骑看东北

共享单车辽阳模式是怎样炼成的

2019年3月29日,辽阳市交通运输局在官网发布《关于“共享单车”的公示》,标志着共享单车正式成为辽阳公共交通体系的一部分,随后,哈啰单车在辽阳恢复正常投放。在那之前,“共享单车”在辽阳运营时曾遇到诸多困难和问题。

打造最优环境 护航企业发展

哈啰单车在辽阳市场运营初期,在企业登记、运输许可、临时停放等方面遇到诸多困难,在了解情况后,辽阳市公安局不仅协调交警部门解决单车运输、投放、准入等问题,还为企业制定出台了《关于促进共享单车项目在辽阳发展的工作意见》,从打击侵害企业合法权益、协助企业联系政府职能部门、帮助企业办理特殊运输证件、营造文明骑车环境等六个方面,为企业生存和发展提供“保姆式”、“零距离”服务。

针对私占、私藏共享单车,人为上锁、二维码被损坏等现象,辽阳民警加大在日常工作中



发现和打击涉及共享单车违法行为,截至今年6月,共警告教育各类涉及共享单车违法违规行为61人。此外,辽阳市公安局还利用各级窗口单位液晶屏幕等自有平台进行文明用车的宣传引导,发布信息10余万条,努力营造“绿色出行,文明用车”的良好社会环境。

优化管理制度 统筹行业发展

2019年3月26日,辽阳市交通运输局根据

市政府指派,组织公安、市场监督管理、行政审批、住建、交警、县区政府等十余个部门召开相关会议,要求各部门要按照各自职责对共享单车实施管理和运营。今年年中新闻发布会,辽阳市交通运输局明确指出,目前辽阳市通过审批的企业有一家,即“哈啰单车”。同时,针对共享单车行业的管理,辽阳市交通局表示将由交警部门牵头,联合相关部门,对单车的投放点进行审验,确定投放区域;未按规定投放点投放的单车,发现立即查扣,并根据规定进行处罚。如今,共享单车在辽阳正以良好的态势,向城市公共交通体系中不可分割的一部分发展。

相关部门在落地时的大力扶持、在运营时的科学指导、在管理时的制度优化,让共享单车辽阳模式得以炼成。良好的发展环境是共享单车能够在植根辽阳、服务东北的肥沃土壤,从辽阳看东北,共享出行,未来可期。

(甘泉)

从零基础到获国家级大奖 辽沈名师绘画班成绩初现



国画零基础,通过在辽沈名师绘画班半年多的学习,获得中国画院组织的“第五届中国绘画大赛”一等奖。日前,辽沈名师绘画班学员王立东激动地对记者说:“感谢辽沈晚报提供的平台,让我能够受到名师的精心指导和鼓励,没有老师平时的指点,不会有我今天的成绩。”

只要有兴趣并坚持都能成功

辽沈名师绘画班自去年开班以来,受到广大读者欢迎,纷纷表示能够得到名师指点,对自己今后的艺术创作意义深刻。

绘画班首席任课教师,齐白石传承人苗德志老师,对于国画有自己独特的认识视角,并能够让学员无论是有基础还是零基础都很快上手,从临摹到形成自己的画风。苗老师表示,王立东只是学员的一个代表,她能够取得今天的成绩,除了认真学习,还有她自己的努力,课上所讲授的内容,她都能很快的掌握,课下还经常跟老师进行交流,因此进步非常明显。

苗老师告诉记者,辽沈名师绘画班不同于社会上的画班,我们传授给学员的都是真正传统的一种传承,老师会根据学员的实际情况,手把手教学,并不是“工厂式”的机械化流程。因此学员不仅接受得快,而且对于具体创作也有帮助。但任何事都需要不懈的坚持,苗老师希望有更多的爱好国画的读者走进辽沈名师绘画班,并能够坚持学习,这样才能有所收获。

名师绘画班零基础也能学懂

获奖学员王立东表示,她开始对国画没有任何了解,就是单纯的喜欢,通过这半年的学习,对于一些理论知识和笔法有了更清晰地认识,这次能够拿到这个奖,也是在与老师多次交流后,吸取了老师的建议,才创作出来的。

“我这次的作品叫《山居·闻秋》,苗老师让我在画面上注重层次,比如白菜和萝卜,白菜为主,萝卜为辅,要注意他们的聚散关系和疏密关系”王立东告诉记者:“这次能够从400多幅作品中脱颖而出,还是要感谢苗老师的指导。”

辽沈名师绘画班招生

报名电话:024-22699140

名师介绍:苗德志,沈阳市政协委员、辽宁省社科院美术中心研究员、沈阳师范大学等五所院校客座教授、辽宁省侨联美术家协会副主席、辽宁省侨联特聘专家、中国书法家协会会员、中国国画家协会常务理事、中国工笔画学会会员。

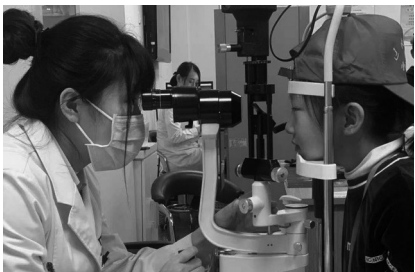
全城招募8-20岁青少年

免费体验美国医疗级眼检 赠送防蓝光眼镜 报名电话:17127402359

由本报联合麦迪格眼科门诊举行的“眼科小医生”活动,自开展以来已经为30余位8-20岁的青少年进行了免费眼科检查,并赠送给每位参与者价值680元的防蓝光眼镜。

教育部、国家卫生健康委员会等8部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》,提出了到2030年我国6岁儿童近视率控制在3%左右的目标。青少年近视防控工作不仅是教育部门的责任,更是整个社会需要付出努力的。

针对一些孩子和家长没有形成潜移默化的防近视理念的情况,本报邀请麦迪格眼科门诊的医生为孩子们现场讲解眼科常识,普及爱



护眼眼知识,让大家都能养成良好的用眼习惯。让更多的孩子能够参与到本次活动中,通过协商我们又为辽沈读者争取到了100

个名额,感兴趣的家长要抓紧报名了,额满为止。

本次活动我们为辽沈小读者争取到了专属福利:

1、小眼睛大检查:专业眼科医生为大家进行美国医疗级9项仪器检查,给每位参与者建立眼睛健康档案。

2、为小读者们免费验配价值680元的防蓝光眼镜。

活动时间:12月8日(本周日)上午10:30

地点:沈阳市和平区和平北大街与盘锦路交叉处(沈阳麦迪格眼科门诊)

联系电话:17127402359 冯老师

孩子打架 大人该怎么介入才合适?

面对孩子们的吵闹打架等各种矛盾,家长总是手足无措,十分烦躁,该怎么办?听听心理专家怎么说。

理解他们各自的情绪有效共情

国家二级心理咨询师王艳莹表示,孩子的心灵是纯洁的也是简单的。在他们幼小的心灵里,并没有“恃强凌弱”的概念,他们的“触碰推打”很多时候是一种“自然行为”。

有时个别的孩子会在没有明显挑衅的情况下,主动对小朋友施加暴力。一般来说,有这种举动孩子,是在发泄某种情绪,也许是要引起他人关注。

专家建议,每一个孩子都有感到难过的时候,都可能做出过激行为。偶然一次,不必如

临大敌,而是平静化解、及时处理。要耐心地告诉孩子:这样做是不可以的,不可以伤害他人。做家长的不仅需要经常拥抱孩子,也应该多跟孩子进行扭打游戏,有助于孩子发现自己、找到力量的极限、建立起自信。

小矛盾彻底贯彻“三不”原则

王艳莹建议,在保证道德和安全的底线内,家长应做到“三不原则”,即:不生气、不介入、不怕吃亏。可大部分家长还是陷入了知道但做不到的泥沼。

如果孩子的矛盾,大人不恰当地介入或过分介入,会对孩子造成打扰,阻挠孩子的体验,是一种严重侵犯孩子边界的行为,后果很严重,相反,如果大人在保证安全的前提下,让孩子在

矛盾中尽情体验,孩子在矛盾体验中会逐渐明白彼此的边界,学习如何与人和谐相处的能力。

激发孩子原本的善助孩子和解

“打架看似小问题,却影响孩子性格成长,家长不愿孩子当‘狼’,也不忍心孩子当‘羊’,失去自我保护能力。”专家表示,不能简单地以“还手还是不还手”看待此问题,关键在于树立孩子自我保护的意识和引导孩子自己寻找解决的方式。

童年是树立孩子正确人生观价值观的时候,家长要正确对待孩子童年时期和小伙伴相处时所发生的每一件事,自己做出表率,端正态度,才能让孩子拥有更加幸福的人生。

记者 冯美琳