



写给中考学子的心灵鸡汤

合肥润安公学 王书峰

又是一年栀子花开,又是一年中考时节,对此,今天,我想让所有痴迷于备考的孩子都能于桌前书后抬起头,直直背,扬扬眉,淡然道一句:中考,我,来了……

同赴中考,守候希望

这是一场怎样的考试?一个人的悲喜可以牵动整个家庭乃至整个家族同悲同喜。终于,五月来了,六月近了。眼见万里长征已到了最后关口,人们在瞩望,一如农人立于自家田头,瞩望泛黄的稻穗,几分兴奋,几分怡然,几分期待,几分不安……毕竟,从穗满田垄到颗粒归仓还有一个蓄满祈愿的距离。而众多备考的孩子正如这泛黄的禾穗,在一片热切瞩望的目光中摇曳,渴盼自己最终能籽实饱满地呈现给瞩望的目光一片灿烂与金黄。

准备多一分,踏实多一分

是时候了,人人都该问自己一句“准备好了吗”,而人

人都最怕问自己“准备好了吗”。

因为很多孩子都无法界定怎样才算得上“好”,而每个人扪心自问时总或多或少有些空落落的地方。其实,焦虑人人都有,而消除焦虑的秘诀只有一个,就是充分准备。

《易经》有云:君子藏器于身,待时而动。器者,当指本领,能耐。时者,时机,机会。积蓄了一身的能耐,机会来了,才能轻而易举地抓住它。机会,永远只留给有准备的人。

准备,功在平时。你的准备多一分,你心里踏实的感觉便多一分。正如不种庄稼的土地最易滋生荒草,只有让智慧的庄稼占领了心灵的荒地,思绪的荒草才可能被遏止。甚至可以说,对于消除惶恐,其他任何灵丹妙药都只能治其标而不能治其本,充其量是暂时的转移。我们在积蓄知识的同时也为我们积蓄了一份良好的心境。

最是一颗平常心

对于等待,也许我们每个人很难做到面对花开花谢云卷云舒而去留无意、宠辱不惊,很难做到淡然、泰然、释然。然而,对于将要到来的事情,强迫自己想或者强迫自己不想,都只会徒然增添心理负担。我们不妨试着顺其自然,我们需要的,是一颗平常心。

中考,我来了

中考,不必慷慨激昂,不必刺股悬梁,所需的不过是踏踏实实做好手头该做的活,或许我们就能成功。不去想多少人比我强,只需稳稳当当迈好自己的每一步,做到自己的最好,告诉自己:终场哨声未响,人人都有机会。

作者简介:

王书峰,高中语文学科骨干教师,语文教研组长、学科带头人、经开区“教坛新星”,所带班级被评为“市先进集体”,连年有教研论文获中语年会和省市级奖项。

给中考学子的些许建议

阳光中学 许明晴

1、考前如何安排好复习时间?

考前拚搏阶段,自我调节显得尤为重要。应该坚信“效率”二字,即高效率的学习+高效率休息。当然,对一名毕业班学生来说,要做到学习、休息两不误,确不容易。除了坚信“高效率”的作用,还要坚持“高效率”的行动。

晨间 建议早上6:00起床(每天坚持晚上9:30-10:00入睡),7:00到校。早晨的时光是十分可贵的,可以先到操场晨跑,一边跑一边听英语磁带也是培养语感的方法。早起还可用来朗读语文,选择一些范文朗读10分钟。坚持一个月便会发现自己在作文的写作上有长足进展。而这样的热身,更有利于一天的生活与学习。

午间 建议午间认真休息。11:40下课,午饭后可以休息,不回家的同学可以在座位上闭目养神几十分钟,接着就精神饱满地投入下午的课了。

晚间 建议考生一回家先冲个热水澡,解除一天的紧张和疲劳。吃晚饭时可看一会电视新闻。然后确定当天

各科的复习计划,分配好时间。不要懒散,从这本书翻到那本书,让时间不知不觉地流逝。要以毅力克服惰性,时间的管理与控制是完成计划的关键。倘若疲劳时就不要再打疲劳战,可适时休息调整一下。

2、考前如何睡个好觉?

睡眠不仅能保持第二天头脑清醒,还有保存记忆的作用。倘若你在考试前一天,还在往脑袋里硬塞知识而牺牲睡眠的话,不仅难以记住,还有可能丢失以往记住的知识,这可就得得不偿失了。可见考前切忌熬夜。万一出现睡眠障碍,怎么办?请从现在做起:

心情舒畅 临考前若感到忐忑不安,可找些令人愉快的事去做。浇浇花;看看漫画书,哈哈笑一笑;到户外散散步,呼吸新鲜空气;想想自己成功的条件;想象自己考取时的情景……。还要特别注意自己的自我谈话:“我能行”、“我会发挥的很好”、“我定能成功”、“我尽力了,对得起自己了”。切不可让那些动摇自己士气的丧气话进入头脑。

心情一舒畅,你会发现,自信仍在伴随着你。

早起早睡 在考试前一周,一定要调整好生物钟。为保证晚上能早早入睡,你要在这天比平时提早一小时起床,刻意地减少睡眠时间,这样到晚上就容易入睡了,以此恢复正常的生物钟。此外,注意在睡觉前不要喝浓茶、咖啡。如用热水泡脚15分钟,也能帮助入睡。

战胜失眠 倘若你在考试的前一个晚上出现了“越是想睡越睡不着”的现象,大多是受了“睡不好必定考不好”的暗示作用。然而,心理研究表明:一夜不睡,对人的智力与记忆水平并无明显影响,倒是“睡觉”这件事本身造成了心理压力。不妨这样想:“就让我睁大眼睛试一试,看我究竟能坚持多久?”心理一放松,双眼一疲乏,不知不觉就进入了梦乡。

作者简介:

许明晴,合肥市阳光中学心理健康教育中心负责人、北京师范大学心理健康教育硕士、国家二级心理咨询师。

《高校巡礼》走进安徽警官学院 打造特色警校 培养卓越人才

华传峰 记者 马兰 王伟伟/文

在高考来临之际,本报特别推出《高校巡礼》栏目。该栏目将以专访的形势采访各大名校院长,将其校园的办校特色、师资力量、教学优势、综合实力等多方面进行报道,让学生可以理性的选择自己理想的大学。本期《高校巡礼》专访安徽警官学院胡来龙院长,将全面的安徽警官学院展现在广大读者面前。

教育周刊:安徽警官学院的办校特色、开设专业分别是什么?

胡来龙:安徽警官职业学院是2000年6月经安徽省人民政府批准首批成立的高等职业院校之一,也是全国最早成立的法学警官类高职院校之一,是在原安徽省警官学校、安徽省司法学校、安徽省政法干部学校合并基础上建立的,隶属于安徽省司法厅。

学院共设法律、公安、公共事业、财经等七大类20多个高职专业。法律事务专业为省级教改示范专业。刑事执行和法律文秘两个专业为省级特色专业;《刑法》、《法学基础理论》为省级精品课程。

教育周刊:安徽警官学院的2011年招生计划是否已出台,同以往相比有何差别?

胡来龙:警院的招生计划已出台。法律文秘、书记员、法律事务、国际贸易实务、司法警务、刑事执行、安全技术与文秘、计算机网络技术、应用英语、新闻采编与制作等14个专业在全国15个省市计划招生3000人。

同去年的招生计划相比有两点变化,第一是刑事执行和司法警务专业在停招两年后,应广大考生尤其是监狱劳教单位的要求,今年重新纳入招生计划;第二是增加了就业率高、就业质量好的非法律类专业的招生比例。



教育周刊:在深化管理体制,大力推进现代大学制度建设方面,安徽警官学院做了哪些工作?

胡来龙:学院自2003年解决一院两制问题后,建立了统一的警察队伍,在全院师生中实行警务化管理体制。警院人在继承中创新,在探索中前进,走上了跨越发展之路。

进入新的发展阶段,警院不断创新,在体制改革上取得重大突破。学生管理、教学与就业的“两脱节”一直是制约高校发展的瓶颈,为解决这一问题,警院通过广泛深入研究,选择从教研室入手来解决这个问题,开创性地将教学、学管、就业三者统一于教研室,教学、学管服务并服从于就业。

教育周刊:在毕业大学生社会实践与就业方面,安徽警官学院做了哪些工作?

胡来龙院长:警院在坚持“以生为本,办学为民”理念的基础上,确立了“两个能力、一个素质”的育人目标。在2006年初,警校通过广泛的调研和考察,在深圳市公安局建立了警院在省外第一个学生实习实训基地,并在当年选派200名在校学生进行为期6个月顶岗实习。与此同

时,警院还在我省法院和监狱劳教系统、17个市司法局、公证和律师事务所以及合肥市公安系统建立了56个学生实习实训基地,各专业实习点达100多个。

多年来,警院毕业生就业率始终在90%以上,警院每年都有30%左右的毕业生考取公务员,2010年有714名学子被各级党政机关录用为公务员。目前,随着国家关于大力发展职业教育各项政策措施的出台,学院将以科学发展观为指导,抢抓机遇,乘势而上,开拓创新,朝着更高的目标迈进。

