

# 心理老师教您消除孩子考前紧张

“考试前,大部分孩子会有些紧张。”本周小学生就要开始期末考试了,南京市长江路小学四年级班主任、心理老师王欢说,孩子有一点紧张或兴奋甚至懈怠都不算奇怪。王老师上周做客快报江苏都市网(www.js.cn),教爸妈们怎样在考前调整孩子的心态、助推考试。



王欢做客江苏都市网

## 太想考好的孩子,难免紧张

家长:为什么我们没给孩子很大压力,孩子在考前总是担心,只要考不好,还会跟家长生气?

心理老师王欢:想要取得好成绩的孩子,在考试之前都会有一些紧张,因为期盼着自己考出好的成绩,或

多或少会有一些焦虑。这样的孩子很有上进心,对自己很有要求。作为家长来说,首先要鼓励、肯定他这种上进心。对于考试成绩而言,家长应该帮助他分析,因为孩子很要好,如果家长说没有什么问题,孩子的心理负担没有放下来,这时候家长就要看看孩子的卷子,告诉孩子哪些方面是造成自己压力或

者说不满意的地方,看到这些题目以后,就要分析是不是因为太粗心了,下次可以细心一点。如果有一些是暂时做不到的,可以安慰孩子以后做到,没有必要着急。

## 没有目标,考前一点不紧张

家长:自己的孩子很奇怪,别的孩子考前会紧张,他

却总是不在状态,不认真复习,这种情况该怎么办?

心理老师王欢:通常是因为家长对孩子的学习状态没有做一些要求或者规范。比如,这次考试我希望你考出什么样的成绩,对这样的孩子不妨给他定一个目标。只有有了要求,他才不会觉得考试无所谓,才会重视起来。

## 一年级小朋友怎样面对大考

家长:一年级的孩子第一次面临大考该怎么办?我们也摸不着底,不知道怎么帮助孩子。

心理老师王欢:一年级的老师会布置复习内容,家长可以在孩子回家以后帮助孩子辅导。在考试之前,家长要对孩子有要求,定目标,可以让孩子努力往这个目标迈进,同时还告诉他,我通过你这一个学期的学习,觉得你可以考到什么样

的成绩,好好努力。考试前几天,要注意不要让孩子太迟睡觉。考试那一天,家长可以早上拥抱一下孩子,说“今天你去考试,争取好的成绩,妈妈(爸爸)相信你!”或者在笔袋里面写上小纸条“加油!”“今天要细心!”等。

孩子可以提早十至二十分钟到学校,让孩子进入到考试状态。小学生可以进行自我鼓励:我已经复习得很好,我一定会考出成绩。老师发卷子,监考老师进来的时候,让自己的呼吸调整好,就可以准备考试。拿到试卷,不要着急,因为一年级的老师都会带着学生们一道一道地读题目,不要紧张。如果遇到比较难的题目一定要做一个记号,放着,先做后面的题目。

快报记者 黄艳 文/摄



# 高三各科名师提点“小模考”

本月下旬,南京市即将进行2008届高三学生的检测,这是2008年高考说明公布后的第一次检测,十分重要。我们特别邀请了高三各科名师撰稿,给同学在考前做一个详细的提点。 组稿 快报记者 黄艳

## 高三化学:重视“四点”提高效率



南京市化学学科带头人、中华中学高级教师 冯建农

“四点”是指化学学习中的重点、难点、热点、弱点。临考的复习不能眉毛胡子一把抓,既要全面复习,更要有所侧重。如何处理好全面和重点的关系,建议应以查漏补缺提升能力为主。应强化主干、突出重点、重视热点,攻破难点、消除弱点,以达到最佳复习效果。

1. 强化主干,突出重点。化学主干知识是高考的重点,《考试说明》中要求掌握和理解也是考试的重点。抓住课本中的主要知识点及核心内容,对《考试说明》中的要点、关键点、化学核心知识加大复习的力度,力求理解和掌握,并能较好地应用于解决化学实际问题。如元素守恒原则、电子得失守恒、阿伏加德罗常数、离子反应、氧化还原反应、元素化合物知识、化学平衡、物质结构、有机物中官能团的性质、同分异构、有机合成的一般规律,要重点回顾。

2. 夯实基础,重视热点。所谓“热点”就是最近几年在高考中重复出现的考查内容,一般是《考试说明》要求理解和掌握的知识点,是化学的主干和基础知识,重视热点实质就是重视基础。

3. 注重能力,攻破难点。难题之所以难,一般是没有找到解题的突破口。如化学平衡有关图象的判断和分析是学生的一大难点,而考试中出现的几率又较大。

4. 加强训练,消除弱点。考前的复习,做题是十分必要的,它可以检查对知识的把握程度,也能开阔解题思路。但不能一味地死做题,以做题代替复习或过多地钻研难题是不足取的。而是要在解题训练中分析归纳解题思路,从解典型题中启迪思维,归类分析寻找共同点,做一道题会一类题,举一反三融会贯通,提高解题能力。还应多看看做过的题,尤其是做错的题,分析原因决不再错第二次。对尚未完全弄清楚、似懂非懂的知识,应作为临考前补缺的重点,达到消除弱点的目的。离子反应、离子共存、离子浓度大小的比较是学习中的弱点,考试中失分也较严重,复习中应重视。

## 高三历史:测基础,复习抓主干



南京市历史学科带头人、南京一中高级教师 郭东辉

### 难度参考2007年高考

从知识范围看,应以考试说明规定的知识内容为依据;考查的能力要求,以2007年江苏省高考试卷为准,而不能以2008年考试说明中的例题为准。对此做一点说明,2008年考试说明中的例题主要是选自2007年全国率先采用新课标教材四省的历史高考试卷,难度偏高,和江苏省2007年历史高考试卷的难度差距较大,江苏省多年来高考历史试卷的难度始终比较稳定。高三学生刚刚完成一轮学习,只是对教材粗通,还远没有达到精通乃至融会贯通的程度,此情况下,只能从实际出发,试卷不能难。历史学科考试说明明确指出了历史高考试卷的命题基本原则,即“在试卷结构和命题方式上体现稳中求变、稳中出新”,也就是说,今年的历史高考试卷将基本与2007年历史高考试卷

风格、方式大体相近。

### 抓主干知识提高效率

在很短的时间内,要提高复习效率,增强有效性,应当突出重点,有所侧重,注重主干知识。主要有:对历史发展具有重大影响的事件;对历史发展有重大影响的人物的主要活动;在人类历史上产生重要影响的思想、文件著作以及经济、政治制度等。同时这些知识中现实意义强,与今天的社会热点问题有内在联系的知识,更是重中之重。如经济发展、科学发展观、以人为本、民主法制、经济全球化、三农问题、科教兴国战略、改革开放、国际关系与对外政策等。考虑到江苏历史试卷的地方性,对江苏(江南地区)地域特色的内容也要适当关注。

### 理解和记忆都是关键

准确深入的理解与准确坚实的记忆是历史学习的关键,特别是科学理解和应用是历史学习的根本目的与灵魂,也是历史高考的着眼点。要及时消化吸收老师课堂讲解内容,不懂的地方要勇于发问。尤其要注意对重要历史概念的准确理解和应用。要努力理解历史唯物主义和

辩证唯物主义的最基本的观点并能够初步运用。如生产力和生产关系;社会存在和社会意识;经济基础和上层建筑等。

对掌握不够牢固清楚的教材相关章节要再认真读一读。对做过的重要试卷中的大题要反复看,回顾解题的正确、科学思路,理解并且记住答案要点。对老师强调要掌握的典型题更应确实理解牢记,烂熟于脑。要特别注意记忆上容易“遗漏”的史实或概念上容易“混淆”的知识点。

## 趣味数学题

### 壮壮究竟损失多少钱?

星期六一大早,壮壮和妈妈高高兴兴地去外婆家。外婆开了一个小商店,壮壮最喜欢充当小小售货员或者帮外婆算算账什么的,这时的壮壮觉得自己特别的神气。

不一会儿,来了一位顾客,他要买一个溜溜球和两瓶饮料。壮壮一边拿商品一边熟练地算道:“一个溜溜球18元,饮料3元一瓶,两瓶6元,一共24元。”顾客掏了一张100元的钞票递给壮壮,壮壮打开零钱箱,发现零钱不够找了。外婆说:“你去隔壁花店找张阿姨换两张50元吧。”壮壮很快换来了零钱,并亲自找回顾客76元。待顾客走后,大家直夸壮壮能干,他心里可高兴啦。

不料正当大家说笑的时候,隔壁花店的张阿姨来了,“哎呀,不得了啦,刚才那张100元钞票是假的。”舅舅一把接过钞票在验钞机上检验,果然报警了,这确实是一张假币。壮壮懊恼极了:“都怪我急着换零钱,都忘了验一下钱。”外婆看到这里舍不得他,安慰道:“你也不是故意的,不能怪你。”说着拿出一张真的100元还给了张阿姨。

细心的姐姐菲菲翻出了进货单:“溜溜球的进价是12元一个,饮料的进价是2元一瓶。我们到底损失了多少钱呢?”于是,大家便埋头算了起来……

亲爱的小朋友,你知道他们到底损失多少钱吗?

**[答案]**不要被复杂的兑换钱的过程给迷惑了,要抓住问题的本质,从整体入手考虑。如果这100元是真的,那么不仅不亏,而且还赚8元利润。现在的情况是,除了发现100元是假的外,其他环节都是等价的,无须考虑。为了方便理解,我们把100元假钱理解为丢失了100元。那么整个过程可以理解为,先赚了8元,后又丢失了100元,那么实际损失100-8=92元。

南京游府西街小学 王奋才

# 意外怀孕选择流产应慎重

人工流产手术虽不大,但要求很高,风险很大,流产不当可导致不孕。我国卫生部严格规定:任何医疗机构开展计划生育手术,必须经市以上卫生主管部门验收合格,获得资质后方可开展计生手术。所以,意外怀孕后做流产手术一定要选择具有计生手术资质的医院,才能安全、可靠。

随着科技的进步,人工流产也引进了不少新技术,如澳大利亚的MIDEN技术,该技术最大的特点是保宫、护宫,在无痛、超导可视等设备的配合下,短时间完成手术,该技术不损伤宫颈,不影响将来再孕,深受意外怀孕者欢迎。另一种是原产于美国的微管技术,由于微管口径细,柔韧小巧,可提前10-15天做人流手术。

另外由专家操作一次性完成女性生殖道破损修补、松弛还原手术,自然逼真,安全可靠。如初,无任何疤痕。该疗法安全可靠无痛苦,不需住院,不影响日常生活。

## 警惕宫颈炎、宫颈糜烂

宫颈炎与宫颈糜烂主要表现为白带多、呈脓性或血性,有臭味,白带刺激外阴引起外阴痒痒,有小腹坠胀痛。以往很多患者得了该病忙于工作不及时治疗,忽略了最佳治疗时机,结果导致了癌变的发生。目前微创“BBT”自凝技术成熟,能快速轻松解除宫颈糜烂、宫颈炎,该技术定位准确,直击病灶,短时间内使糜烂组织脱水凝固,而后被机体慢慢吸收,治疗后宫颈光滑自然逼真,安全可靠。如初,无任何疤痕。该疗法安全可靠无痛苦,不需住院,不影响日常生活。

# 解析痔疮的危害及治疗

肛肠外科专家介绍:痔疮是肛部静脉丛瘀血扩张而形成的静脉曲张团。痔疮分内外痔、混合痔与之内同时伴发的还有便秘、肛裂、肛脱、直肠息肉等,常见症状为疼痛、解便困难、解便时肛门疼痛、肛门瘙痒有肿胀的瘤状物等,治疗不当或久治不愈,就反复加重,不仅疼痛钻心,大量失血而贫血,而且脱肛、便秘、大便失禁引发肛瘘、直肠息肉及直肠癌,危及生命。专家提醒:得了痔疮的患者一定要及时治疗,以免耽误治疗最佳时机。

肛肠外科主任们通过30多年丰富的临床实践,拥有一整套独具特色的黄金搭档“HCPT肛肠消融术+STORX肛肠内窥镜”组合疗法,成功解决了痔疮易复发难治的问题,主治各种复杂

性肛瘘、肛裂、内痔、外痔、嵌顿痔、混合痔、肛周脓肿、肛门瘙痒、大便出血、直肠息肉等肛肠疾病,该治疗时间短、不开刀、不住院、手术后同时采用药物杜绝感染,恢复快。并解除肛周血液循环障碍,避免静脉曲张形成,医界誉为“痔疮治疗史上划时代的黄金组合疗法”。成为治疗重度痔疮的首选方法。

敬告:新春佳节来临之际,为了患者在新的一年里有健康身体,特邀著名肛肠专家组来院举办专家会诊活动,兹定于1月11日至1月28日止,免专家挂号费;治疗费优惠20%,让更多痔疮患者免开刀之苦,与专家零距离接触早日摆脱肛肠疾病的痛苦,望患者莫失良机。