

心理

家长考生不妨“对号入座”

测一测,你是焦虑型家长吗?



[名师简介]

徐华,医学专科、生物学学士、心理学硕士。曾任南京师范大学附属中学副校长,南京金陵中学河西分校副校长,南京市中小学卫生保健所所长;兼任南京市教育学会卫生保健专业委员会会长,南京市学生营养与健康促进会副会长,南京心理学会发展心理委员会副主任,《中国学校卫生》杂志编委。

这是一组用来形容自己考试时心情的句子。请细读每一句话,并依你的情况作答,答案无正确和错误之分,也不必在任何一句话上花太多时间斟酌,只要答出你感到形容你平常感觉的答案即可。

- 1.从未有
2.有时有
3.经常有
4.常常有

- 1.我总有信心期待孩子考试取得理想的成绩。1234
2.我在孩子考试前后感到焦虑不安。1234
3.我总为孩子考试成绩和将来的出路担心。1234
4.在孩子考试期间我总是睡不好觉,感到浑身不舒服。1234
5.我总在孩子考试前后心烦意乱。1234
6.孩子考试,我总不能放松,觉得头脑混乱。1234
7.知道孩子的考试分数

- 后总感到失望。1234
8.孩子面临重大考试,我总是坐立不安,注意力难以集中。1234
9.孩子考试尽管做了充足的准备,我仍感到很紧张。1234
10.我最怕同事和亲友询问孩子的考试成绩。1234
11.孩子考试前后自己感到脾气变坏。1234
12.孩子考试我们全家停止了社交和娱乐活动。1234
13.我经常做孩子考试失利的恶梦。1234
14.孩子参加重大考试我紧张得头疼、拉肚子。1234
15.孩子参加重大考试时我感到很恐慌和神经过敏。1234
16.孩子参加重大考试我经常感到吃不香,睡不着。1234
17.孩子考试我总担心考得不好会有什么结果。1234

- 18.我劝孩子参加重大考试不怯场,但自己感到心跳加速。1234
19.考试之后,我竭力控制自己不去担心,但做不到。1234
20.想到孩子考试没有把握,就手足无措,浑身冒汗。1234

[计分办法]

受测者在4点评尺上对测题作答: 1=从未有,2=有时有,3=经常有,4=常常有。因此,其最低得分为20分,最高得分为80分。通过多次运用而建立的常模显示,如果你的得分低于35分,则考试焦虑度偏低;如果得分在35~50分之间,则表示考试焦虑度中等;如果得分高于50分,则表示考试焦虑度偏高。

徐华 编制

家长焦虑怎么办?请登录http://zkt.dsqq.cn了解解决办法。

考生来看看,你的心态是否平和?

- 1.我在考试中充满信心并感觉轻松。1234
2.我在考试中感到焦虑不安。1234
3.在考试中总联想功课成绩影响我答卷。1234
4.我一参加重大考试就感到浑身发僵。1234
5.我在考试中想着自己能否毕业。1234
6.我越努力答卷,就越觉得头脑混乱。1234
7.在考试中担心成绩不好影响我集中精力答卷。1234
8.我一参加重大考试

- 就坐立不安。1234
9.尽管做了充足的准备,我仍对考试感到很紧张。1234
10.我在得知分数之前总感到很紧张。1234
11.我在考试中感到非常紧张。1234
12.我希望考试不要这么烦人。1234
13.我一参加重大考试就紧张得肚子疼,小便多。1234
14.我一参加重大考试就感到自己会失败。1234

- 15.我在参加重大考试时感到很恐慌。1234
16.我在参加重大考试前感到很忧虑。1234
17.我在考试中总担心考得不好会有什么后果。1234
18.我在参加重大考试时感到心跳加速。1234
19.考试之后,我竭力控制自己不去担心,但做不到。1234
20.我在考试中紧张得连本来知道的东西都忘了。1234

[计分方法]

受测者在4点评尺上对测题作答: 1=从未有,2=有时有,3=经常有,4=常常有。因此,其最低得分为20分,最高得分为80分。通过多次运用而建立的常模显示,如果你的得分低于35分,则考试焦虑度偏低;如果得分在35~50分之间,则表示考试焦虑度中等;如果得分高于50分,则表示考试焦虑度偏高。

徐华 编制
考生如何调整考前心态,请登录http://zkt.dsqq.cn了解解决办法。

考生考前“心病”怎么治?

[名师简介] 杨静平,南京五中教研处副主任,江苏心育名师,南京市心理学会理事,南京市家庭教育研究会理事,江苏技术师范学院心理健康教育研究所兼职研究员。

(1) 找准自己的考试目标,以便找到自己的关注范围。

一旦找到自己的清晰目标,就可为自己的作业与考试划出一个圈。圈内事情立即处理,圈外事情就可合并删除。

(2) 知识本来就没什么要学完,关键是落在我圈内事情解决就行。

每门课的学问深究下去,都是没完没了的。只是时间、精力是有限的。因此,学会根据自己的任务来看自己的学习程度,接近或完成自己的考试目标,知识就到位了,这就是考试任务。其余,是未来专门从事专项研究时可以进一步深

究的。学会适可而止,学会见好就收,而不是始终觉得自己不足。

给自己的学习划个边界,事情就这么几件,漏洞也是有限的,自己就有了掌控感,因此,就可以迎刃考试。

问:这两天,老兴奋,睡不着,怎么办?

答:恭喜你,你还是一个有激情的人,你还可以被某些事情激活兴奋,你的生活不是沮丧、枯燥与压抑的。你活在某种振奋的状态里。当然,就如任何事情有好也有坏一样,即使兴奋是好事,也不能在该睡觉的时候一直不睡,那脑袋与身体终究会被它

所害。解决这一问题,就是要找到自己的生活重心,告诉自己当下最紧要的事情是什么。

将自己的焦点拉回到当下最要紧的事情上来——完成高考,这时,你就会平静下来。看背景看局势来表现,这是我们左右脑可以同时工作的优秀表现。因此,多做一点“过身体中线”的运动也许有助于你迅速回到生活的重心上来,你就会懂得兴奋与抑制始终需要平衡。略平衡的生活状态才是最佳的。

南京五中 杨静平
更多内容详见“招考通”(http://zkt.dsqq.cn)。

温馨小贴士

南京市招办有关负责人特别提醒,考前卫生防疫一定要注意。随着高考的临近,考生的心理压力

考前卫生防疫要注意

加大,身体的抵抗力有所下降,加上气温不断升高,各种肠道、呼吸道传染病发病率有所上升,特别是

甲型H1N1流感近期在世界范围流行,希望每位考生注意个人卫生,学习场所保持空气流通,少去公

共场所,保证充足睡眠,提高抵抗能力。出现身体不适症状,应尽快就诊,避免交叉感染。

视频预告

“招考通”名牌高校今起视频启动

“招考通”汇聚了省内外百余所高校招生负责人,每年招生期间都会为快报提供最新鲜权威的招考信息。本周一至周三,12所江苏省属本科名校将走进“招考通”的在线视频栏目,为考生们带来09招生新政,同

时还将悉心解答你的个人疑问。

只要在相应时段内登录“招考通”(http://zkt.dsqq.cn),就可以和专家们在网上见面,进行“面对面”的咨询。同时,还可拨打热线电话96060参与。

Table with columns: Date, Time, and University Expert. Lists experts from various universities like Nanjing University of Aeronautics and Astronautics, etc.

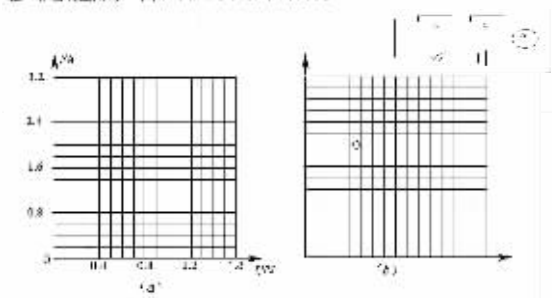
(上接T4版)

【例题3】现有两个电阻元件,其中一个标有额定电压为6V,额定功率为3W,另一个标有额定电压为9V,额定功率为4.5W,现将它们串联后接入电路中,求电路两端电压为多少时,两电阻均能正常工作?

Table with columns: Power (P), Voltage (U), and Resistance (R). Shows calculations for the two resistors.

【解析】由题可知,电阻元件的额定电压和额定功率,由功率公式P=UI和电阻公式R=U^2/P,可求出两电阻的额定电流和电阻值。

解:由题可知,电阻元件的额定电压和额定功率,由功率公式P=UI和电阻公式R=U^2/P,可求出两电阻的额定电流和电阻值。



解答详见http://zkt.dsqq.cn

高考物理冲A要略

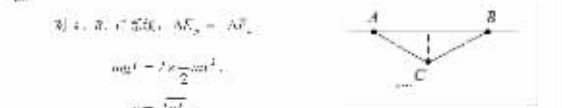
考生们在复习的最后几天,尤其要关注《考试说明》中II级要求的考点,是否疏漏,是否熟悉,是否过硬。下面通过例题具体剖析。

[名师简介]

陈连余,江苏省特级教师,南京市学科带头人,从事高三教学工作十五年。

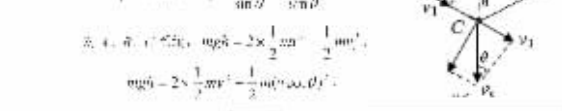
【例题1】如图所示,质量为m的物体,从倾角为θ的斜面顶端由静止开始下滑,经过斜面中点时,速度为v,求物体滑到斜面底端时的速度。

【解析】物体在斜面上运动,受到重力、支持力和摩擦力的作用。根据动能定理,有: mgh - W_f = 1/2 mv^2 - 0



【例题2】如图所示,质量为m的物体,从倾角为θ的斜面顶端由静止开始下滑,经过斜面中点时,速度为v,求物体滑到斜面底端时的速度。

【解析】物体在斜面上运动,受到重力、支持力和摩擦力的作用。根据动能定理,有: mgh - W_f = 1/2 mv^2 - 0



【例题3】如图所示,质量为m的物体,从倾角为θ的斜面顶端由静止开始下滑,经过斜面中点时,速度为v,求物体滑到斜面底端时的速度。

【解析】物体在斜面上运动,受到重力、支持力和摩擦力的作用。根据动能定理,有: mgh - W_f = 1/2 mv^2 - 0