

考前一周,该做什么?

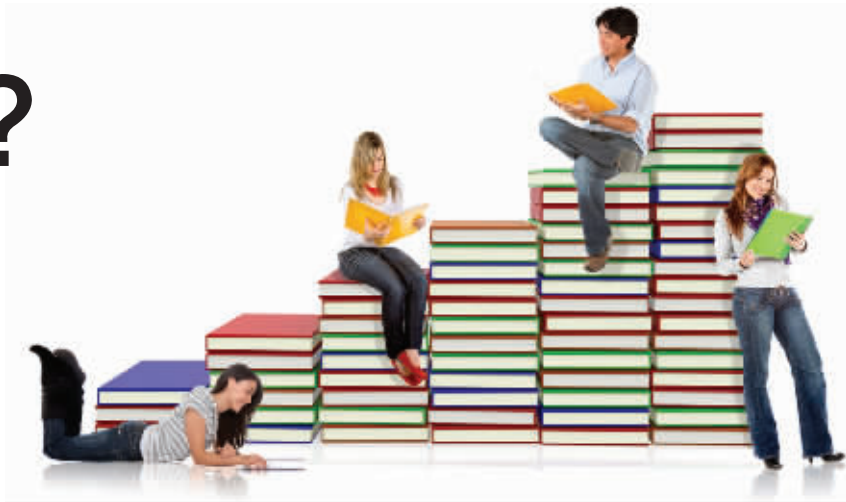
心理专家称“猛踩油门”和“急刹车”都不可取



系列报道二

“每日凌晨1点签到,我们一起拼了吧”“我是凌晨2点睡,5点起。一起加油吧”……和高考类似,很多中考考生也进入了考前冲刺状态。本周末高考后紧接着就是中考,在短短一周时间内,孩子还需要做大量复习题吗?让孩子彻底放松合适吗?家长和孩子怎样做才能让考生在考试中正常发挥?南师心理教授、博士生导师谭顶良告诉家长和考生,合理规划考前几天的生活、学习,对考试至关重要,千万不要“猛踩油门”或“急刹车”。

现代快报记者 何海燕



平时举轻若重 考试才能举重若轻

不管是中考还是高考,学生们都会做大量的模拟题。但容易忽视的是,做模拟题不应仅追求做题量、难度和正确率,而是要在物理状态、做题过程方面做到全真模拟。

“所谓物理状态,就是说在做模拟题的时候,桌面和周围的环境要和真正考试时的环境保持一致,比如说桌面上除了试卷和必

要的文具外,不要有其他东西。第二就是心理状态,很多考生认为,反正是模拟,就会放松,这样会导致在规定时间内完不成试卷。平时习惯了这样的状态,到考试的时候必然发挥不好。第三,在做模拟题的时候要把握好速度,书写也要整洁。如果平时训练的时候写字不规范,等到考试的时候即便想写规范,速度也

跟不上了。”谭顶良极爱受提醒考生,在做模拟题的时候也要养成留5-10分钟检查的习惯,“对每次模拟考试要举轻若重,训练有素后才能在考试中举重若轻。”

考前一周,专家建议考生每天找一些模拟题来做,把一天中的最佳时段调整到与考试时间同步。

睡足8个小时 家庭氛围要常态化

谭顶良用“想得开、睡得香、吃得下、玩得好”八个字来概括最佳的应试心理状态。深度睡眠能促进记忆学习,考前一周,要保证8小时充足睡眠。日本医学界的研究发现,少睡4小时,人的反应能力降低45%。“玩的方式有很多,比如听音乐、慢跑、适当的娱乐游戏、看看新闻小品喜剧等,不过不适宜看有剧情的影视节目,也不事宜做有对抗性的剧烈运动,适量的运动可以减轻心理压力,释放快乐元素。”

中考、高考对每个家庭来说都是

大事,很多家长比考生还要紧张。“有的家长整天板着脸,在家里洗碗的时候都不敢发出声音,这样的氛围必然导致孩子紧张。另外,有的孩子会受到家长直接的言语压力,比如,‘成败在此一举,关键在此一搏’‘养兵千日用兵一时’‘考不好,三年辛苦就白费了’,家长只要默默关注孩子就行了。”谭教授建议家庭氛围要常态化。

在考试前一天,考生应自己将准考证、身份证放在一起,在透明的文具袋中放入必须的考试工具,家长切勿代劳。

菁菁校园

雨花台中学国际部学生自创杂志社 高中生玩转广告、采编和发行“三驾马车”

“泡泡袜、超短裙是日本校服的流行标志,我们的校服是不是也有自己的Style?”“我们注意到贵公司的校服采用颜色主色调是藏青、豆沙红和墨绿色,这样用色是不是有自己的想法?”“一般学校采购你们公司的校服,主要采用怎样的流程?”……

日前,在伊顿纪德国际校服网中市旗舰店内,三位身着校服的高中生和公司的市场总监进行了一场人物专访。短短1个多小时,他们就国际校服市场现状、中西方校服风格、国内校服设计风格、面料、用色风格及校服采购流程等话题一一进行了探讨。“这是我首次接受高中生媒体的专访,看得出来,他们之前做了详细背景资料搜集和采访提纲,关于校服的问题方方面面都考虑得非常周到。他们比我

之前碰到的许多记者还要专业和敬业。”学生的专访水平得到了市场总监的高度评价。

这是雨花台中学国际高中学生们的一堂社会实践课!据雨花台国际部主任吴威介绍:自学校创办国际高中以来已经开了4届,社会实践课占到三年高中学分的30%。活动类型包括摄影、文学、编辑、篮球等足足10来种。“之所以如此重视社会实践课,一是为了提前和国外接轨。现在留学生出去容易,但由于国内学生习惯于被家长、老师们包办,出国后往往不知道主张自己权利。在国外,如果学生不主动提需要,没有人主动会提供给你帮助!二是为了培养学生的团队合作意识,我们中国孩子往往‘窝里横’,到了公共场合就很害羞。不知道如何融入团队?如何为团队做贡献。其根本原因是锻炼少了,没有养成习惯和意识。”

和有些学校社会实践课为了开设而开设不同的是,雨中国际部社会实践课开设之初就有自己的独特之处。“我们的实践课不是老师拍脑袋想出来或者等老师做好后而开设的,而是根据学生的兴趣,由学生主导、完全自主参与所有事务。比如校刊《DAWN》编辑部,去年底创刊之日起,发行、赞助、采访、摄影、组版等从头到尾都是学生做主力军,老师则是充当支持者、把关人和服务者。比如提前帮孩子们培训媒体专业知识、指导孩子们方案加工、杂志选题准备等。让孩子们主动参与进来,才能最大激发孩子们的激情和创造力。”

通讯员 赵然
现代快报记者 戴明夷

弘扬汉字文化 书写美丽人生

——南京田家炳高级中学举行第一届汉字听写大赛

汉字作为一种重要的交际工具和文化载体,与人们的生活息息相关。为传承中华优秀汉字文化、提高汉字书写水平,南京田家炳高级中学学生处、团委联合语文组精心组织并举办了第一届汉字听写大赛。通过词语填空、看注音写词语等比拼,在高一、高二两个年级的900余

位同学中,王博同学脱颖而出获高一年级“汉字听写大赛最佳个人”,高一(3)班也获得了高一年级“汉字听写大赛冠军”。希望本次汉字听写大赛能促进同学们认真学习汉字,增强语文基础知识,提升学生学习汉字的水平,弘扬汉字文化。

通讯员 张玉清

六合中专校勇夺2015年省公共基础课“两课”评比南京原郊区县第一

5月28日,2015年江苏省职业学校公共基础课“两课”评比成绩揭晓,六合中专校取得“1金1银”的好成绩;戴曦老师获英语学科“示范课”称号,陈雷老师获数学学科“研

究课”称号。“1金1银”的战绩为六合中专校今年的公共基础课“两课”战役划上了圆满句号,获奖层次名列南京市原五个郊区县第一。

通讯员 王蓉

江宁高职校(筹)五年制高职学生受用人单位追捧

江宁高职校(筹)今年有201名五年制高职学生将进入企业顶岗实习。目前,已初步确定实习单位的超过了80%。江宁高职校(筹)11高职数控班的11名同学非常高兴。虽然他们还有一个多月的时间才能离开学校,但是作为上汽东华集团的订单培养生,他们早早地拿到了该公司的“入场券”。

今年5月份刚刚开始,像南京十四所、南瑞帕威尔、航天晨光、南京地铁、上海高铁、中国电信、永顺会计事务所、京北方、菲尼克斯、湖滨金陵饭店、银杏湖高尔夫俱乐部等优质名企就与江宁高职校(筹)联系招聘事宜。据统计,这些企业的需求数远超过本批次将要参加顶岗实习的五年高职学生人数。

通讯员 彭涛

南京工程高等职业学校举行首届“校园开放日”活动

为了让家长了解到职业学校的教育教学方式和孩子的学习生活情况,真正达到家校合一共同培养孩子的目标,5月30日上午,南京工程高等职业学校在市教育局的统一部署下,举办了首届“校园开放日”活动。

此次活动除了常规的现场报考咨询、专业解答,还向家长展示学校的专业建设、师资队伍、实验实训中心以及严谨有序的学生管理,同时也向家长展示了在校学生的各项学习竞赛成果。校园开放日当天,适逢南京市教育局职处处

长黄子亮一行莅校调研。黄处长对学校实验实训、社团活动进行调研参观后,对学校的各方面工作提出了宝贵的指导意见,并对学校能够将各专业特色充分融入职教活动给予了高度评价。

通讯员 陈呈

江苏省人力资源和社会保障厅职业介绍中心现场招聘活动部分信息

每周三、四、五上午举办招聘会 招聘免费 求职免费 单位场场更新 中心网址: <http://jszj.jshrss.gov.cn>

<p>6月4日(周四)管理、营销、行政、财务、酒店旅游、零售百货等类人才专场招聘活动</p> <p>某省级事业单位,招聘一名内勤人员(劳务派遣),男,本科以上学历,35岁以下,另招一名实习生,联系电话:83233826、83233827</p> <p>南京亿物物业管理有限责任公司 江苏小厨餐饮管理有限公司 南京福祥生物科技有限公司 南京普朗医用设备有限公司 南京广博物业管理有限公司 南京飞琴教育科技有限公司 南京大地建设物业管理有限责任公司 南京世界村毛维配健康产业有限公司 江苏融其道金融信息服务有限公司 江苏省社会主义学院 南京奥贝儿童用品有限公司 南京美火信息科技有限公司 华住酒店管理有限公司南京淮海路分公司 江苏宏拓资产管理有限公司 南京五恒酒店管理有限公司 江苏鼎迈贵金属有限公司 南京健亿乐生物科技有限公司 南京状元楼酒店有限公司 南京三福服饰有限公司 南京玄武饭店有限责任公司 南京川保列贸易有限公司 江苏保险大厦 南京宁高国际物业顾问有限公司</p>	<p>6月5日(周五)应往届大中专毕业生专场招聘活动</p> <p>南京新景祥房地产经纪有限公司 江苏融银贵金属有限公司 南京康之路食品有限公司 上海克利丝汀食品有限公司南京销售公司 北京天下互联南京分公司 江苏物联网农业科技开发有限公司 南京巨旺佳信息科技有限公司 南京新纪元大酒店 江苏苏诚金融信息服务有限公司 南京国际集团 香韵网络科技有限公司南京有限公司 江苏尤特斯新技术有限公司 江苏铭润食品有限公司 南京万科物业管理有限公司 江苏融其道金融信息服务有限公司 南京雍基餐饮管理有限公司 江苏云的科技有限公司 江苏德盛金业资产管理有限公司 南京五丰房地产营销策划有限公司 南京希乐电子有限公司 上海聚煜金融信息服务有限公司南京分公司</p> <p>华泰大通财富管理(北京)有限公司南京分公司 上海金吉鸟企业投资管理有限公司南京分公司 南京楷商投资有限公司 南京左何亿佳通讯科技有限公司 南京云房源软件服务有限公司黑龙江路分公司 南京月星家居商业管理有限公司 南京博衍投资管理有限公司 南京五恒酒店管理有限公司 南京南帮控虫服务有限公司 南京润博装饰工程有限公司 南京心宜佳园健康管理咨询有限公司 南京安合安工贸有限公司 南京诚善科技有限公司 南京海寰教育科技有限公司 远江信息技术有限公司 南京欢动之旅健身有限公司 南京百慧赢教育咨询有限公司 南京丹钰金融信息服务有限公司</p>
--	---

六月份招聘活动预告

6月10日(周三)综合性人才专场招聘活动

6月11日(周四)新百物业暨工程技术、综合维修、客户服务、现场管理(安保)等综合类人才专场招聘活动

6月12日(周五)2015年度南京市退役士兵推荐就业专场招聘活动(与市民政局退伍安置办联办)

企业招聘群号:23648133 欢迎大型连锁品牌企业前来包场招聘,中心提供公益性服务

招聘时间:8:30-11:30 招聘地点:江苏省职业介绍中心(南京市鼓楼街5号华阳大厦2楼,鼓楼公园旁,地铁1号线鼓楼站下3号出口,16、100、34、52路至鼓楼站下即可。) 联系电话:025-83233822、83233846、83233826、83233823