



高考君,加油!

高考,或许是你人生中最后一场有标准答案的考试

调整“姿势”做最后的冲刺吧

本报记者 李沙娜

化解内心的顾虑 最后的冲刺同样重要

高考临近,面对压力,高中生如何给自己减压?本报邀请了东营市一中心理老师、国家二级心理咨询师郑延凤,为大家支招。郑延凤认为,考前焦虑是正常的,只要及时调整就一定能从容面对。

目前,离高考仅剩几天时间了,不少考生忧心忡忡。有的考生担心,时间越来越少,我再复习还有用吗?我很努力,成绩却不见提高,高考怎么办?高考考不出真实的水平怎么办?

郑延凤说,在高考冲刺的最后一个月,很多考生特别是一些成绩不太好的考生,都会有所担心和疑问,“高三接近一年的冲刺和复习使部分考生略显疲惫,一些感觉离目标还有距离的考生开始对自身产生怀疑,但最后一个月的冲刺完全有可能让考生接近目标,实现理想。”

很努力,成绩也不见提高 建议考生不要打疲劳战

面对很努力,成绩却不见提高,对于这些学生,郑老师说,这是大部分考生的一个通病。她提醒,首先要客观地评价自己目前处于什么样的学习境界,了解不等于理解,理解不等于理解得全面、可以全部地吸收和消化。

有些考生觉得自己很努力,成绩却不见提高,郑老师说,在临考前一定要找到成绩不提高的原因,在学习中学会思考、总结,不要打疲劳战,提高单位时间的学习效率,向更高的目标冲刺。“如果你目前的学习还没有达到足够的量变,

所谓的困难指的是考生现有的一些差距,但考生要对这些差距引起重视。郑老师建议,距离考试还有几天时间,首先要保持内心的和谐、平和,以平静的心态面对高考,像奥运冠军一样,把比赛当作一场游戏,比赛前做到心静如水,比赛中一定要激情四射,考生只有做到内心的和谐,才能平静面对周边的一切。“考生要坦然面对目前学习生活中的烦恼和担心,查清烦恼产生的原因,明白自己为什么会这么担心,并接纳这些原因,找到解决的方法,一步一步地努力下去,离目标就会越来越近。”

那就不可能引起质变的结果,体现在学习上那就是成绩不会有太大的变化。”

担心高考考不出真实的水平,是考生考试心态的问题。“由于考生平时对自己的期望值太高,考试时压力太大,过于紧张,考场上一遇到难题就会产生杂念分心,最终的结果只能是考不好。建议此类考生在面对考试时,首先要尽自己最大的努力,能抓的分数一定要抓得住,其次考成什么样子就是什么样子,不要太过在意,因为考试中的任何结果都是有意义的。”郑延凤说。

及时总结思考 调整到“高考心理”

郑老师建议高考生要制定一个清楚明确的学习计划,并且每天学习结束前,加入一个总结思考环节,即要做到的“日思一获”,“我们都知道,人之所以会焦虑,主要因为对于未来事件不确定性的担心,不清楚会发生什么,也不知道发生了该如何去做。因此,针对当前的学习,制定一个明确的学习计划非常重要。这方面可以结合大家各自的高考志愿方向,具体落实总分和各科成绩组成,以及计划提分的具体内容,比如总分需要610分,其中英语要达到135分等,而英语作文等则是具体落实提分的方面。”

同时,现在,离高考只有十几天了。此时考生应将学习心理状态调整至高考心理状态。郑延凤告诉记者,这段时间考生不需要再去学习新的知识,不要再去做新的习题,而是将以前已做过的习题重新复习一遍,做对的习题记住采用的原理、方法,未做对的习题以心算的方法再做一遍,若做对,则加深了理解;若仍不能做对,也不要再花时间花力气,而是直接去查阅答案,关键要搞清为什么没有做对。“而快考试了,觉得没安全感是一种正常现象。”

东营市纪委启动查处行动 严查群众身边的 “小官大贪”

本报6月1日讯(记者 宋贝贝) 近日,记者从东营市纪委了解到,为着力解决发生在群众身边的“四风”和腐败问题,东营市纪委坚持“既打老虎,又拍苍蝇”的理念,全面启动为期3个月的专项查处行动,集中筛选一批、查实一批、处理一批、曝光一批典型问题。

据了解,本次专项查处行动主要聚焦十类突出问题。重点针对处于油区、园区和城中、城郊等部位的村居,基层管钱管物管项目的部门,负责财物分配、审批、监督的岗位等三类重点区域和关键部位,着重从基层掌握的举报线索中筛选一批群众反映强烈的突出问题,由市纪委牵头,县区纪委联动,开展专项行动,集中立案查办10类侵害群众利益的典型问题,其中主要包括:基层党员干部在土地征收流转,“三资”管理,惠农补贴、扶贫救济、低保医保、旧村改造、油井占地补偿款拨付等方面损害群众利益的问题;执法、监管、公共服务等窗口行业和领域违规收费和收红包、购物卡等突出问题;基层干部以权谋私,贪污、骗取、侵占、挪用国家和集体资金资产资源等“小官大贪”问题。

为保证专项行动的顺利进行,东营市纪委健全了三项查处机制。实行市纪委班子包县区制,由市纪委组织成立专项行动领导小组,每名常委负责一个县区,盯上靠上,全程指导,做好审核把关和督查工作。实行部门联动机制,建立与信访、民政、国土、农业、水利、林业、海洋渔业等部门的信息共享机制,集中梳理筛选一批问题线索;从县区纪委、公安、财政、审计、信访等部门抽调专业人员成立多个专项行动工作组,由市纪委统一安排调度。

实行案件集中查办机制,把查处作为解决问题的关键所在,对于重点案件视情由市纪委直接查处,或采取异地交叉办案的方式进行,做到“大老虎”与“小苍蝇”一起打,违纪与腐败问题一起查,公职人员与村干部一起查,在职与离岗的一起查,单位与个人一起查,坚持以零容忍的态度严肃处理,坚决刹住侵害群众利益的不正之风。

你想走进能源学院、电控学院、通信学院、机械学院吗?你想考西安科技大学吗?东营市一中的毕业生王子童就是西安科技大学软件工程专业的大一学生。今天,就让我们跟着他走进西安科技大学看看吧。

大学和高中都应以学习为重,要不断学习 学校社团也是一个学习的好地方

王子童 东营市一中的毕业生 现为西安科技大学软件工程专业学生



说说初进大学后的生活

说实话,我在西安科技大学的大一生活很茫然,觉得没有目标,不知道自己应该干什么,并且也没有明确的学习研究方向。

在在大一,课程比较少的,而且都是一些基础课程,但晚上,跟高中一样,19:00—21:30有晚自习。刚开始觉得,大一和高中没啥区别,不过就是学的东西杂了。

记得刚到西安时,有点想家。不过面对新的同学,

新的舍友和新的老师,一切又都很好奇,忙碌起来的自己也就不怎么想家了。而且每天我都可以和家人在网络上交流。

陕西的小吃特别多,最有名的就是肉夹馍和羊肉泡馍了,当然还有很多面食,扯面、臊子面、燃面等等特别美味。这些便是我对西安以及大学生活的最初印象了。

选专业和选社团都要分清主次

我学习的是软件工程专业,我认为这个专业的就业前景还是非常广阔的。现在是现代化、信息化的时代,对软件方面人才的需求量比较大,但是这个专业比其他的专业难度高一些,需要认真刻苦才行。

从选择这个专业到现在,我没有后悔过。如果有机会让我选择,我会报考西安交通大学的软件工程专业,因为这个专业也是那所学校的重点学科。

我们的课下生活特别丰富。学校有学生会、团委、大学生艺术团、学生社团和志愿者大队。我参加了

学校的大学生艺术团和学院的分团委组织部,我只是希望在大一的时候可以参加一些活动,得到锻炼,增加阅历。如果想参加社团,我建议会演奏乐器或者喜欢唱歌的可以参加大学生艺术团。如果想培养兴趣爱好,可以参加学生自己创建的社团,种类比较多。想锻炼自己能力的强烈建议参加志愿者大队,他们几乎每周都有活动,有不少同学反映很不错。

如果觉得部门的工作耽误了学习,那我建议学弟学妹们就先不要参加了,毕竟还是要以学业为重。

对大学,我有自己的总结

在大学,如果你想安静的学习,可以去图书馆,那里确实是一个很棒的地方。我还喜欢去学校的三里河边,可以欣赏风景。以前上高中时,觉得上大学真好,考60分就够了,但到了大学才发现高中的好,最起码允许考不到60分。其实我有一个很痛的领悟,在图书

馆邂逅真爱,还是要看脸的:你以为到了大学就轻松了?你太天真了,同学你听说过高数吗?还有大物、马列、近代史、数字电路、模拟电路、JAVA、汇编,各种专业课;上了大学都能脱单?这是不可能的;你觉得大学生活像韩剧?其实是乡村爱情。

本报记者 李沙娜 整理