



5日，永昌出租车公司的一位的姐为自己的车系上绿丝带。 本报记者 周青先 摄

家有学考生，也可领绿丝带

半数绿丝带已经送出，爱心送考车继续征集

本报6月5日讯(见习记者 修从涛 记者 陈伟 崔岩) 自6月4日“绿丝带爱心送考行动”启动以来，短短两天时间，千条绿丝带已经送出一半。为了让学考生也能顺利考试，活动范围将把学考生也纳入进来，家有学考生的市民即日起可来领取。

“能否也给参加学考的孩子提供一些便利?”5日，部分市民致电本报称，孩子马上就要参加学考，担心路上堵车，希望能为学考生也开辟绿色通道。

为满足学考生及家长们的的心愿，经本报与济南交警、济南交通广播协商，一致同意将学考生也纳入活动范围，考生家长可拨打热线索取绿丝

带。学考期间，济南交警将对配系绿丝带的送考车辆开辟绿色通道，优先放行。

“系上绿丝带，能够方便交警第一时间为考生提供及时准确的路况信息，引导分流交通流量，为考生服务。”据交警部门介绍，对于这些车辆，执勤民警将优先放行，社会车辆也会有针对性地让行。

继4日送出200多条绿丝带之后，5日当天，又有260多条绿丝带被领走。其中，除了部分热心的私家车主外，广大出租司机也成了爱心送考的主力。5日，济南永昌出租爱心车队的25辆

车、济南宝来汽车服务公司爱心便民车的20辆车、济南大地出租便民车队的160余辆车也加入到齐鲁志愿者

爱心助考队伍中。济南永昌出租汽车负责人杨城表示，“我们有24小时服务电话88910542，行动不便或家庭困难的考生可以预约，我们免费接送。”

爱心助考绿丝带仍在发放，家有考生的市民可直接到山东新闻大厦11楼领取，领取时间为上午9点至下午6点。社会爱心车辆也可以通过拨打本报热线参与到爱心送考队伍中。如果有离家考点较远或行动不便的考生，也可以拨打热线96706126，寻求齐鲁志愿者

考试临近，部分家长比学生还焦虑

“想帮孩子却不知道怎么办”

本报6月5日讯(记者 徐洁)“关心过度怕给孩子压力，漠不关心又不放心。”6月5日，一位初三考生的妈妈说，快考试了，她反而不知该如何与孩子相处。在帮助考生进行心理调试的同时，不少学校发现，家长的焦虑情绪甚至重于学生。对此，有的学校还专门开课，为家长进行心理减压。

每个家有考生的家庭具体情况各不相同，但焦虑是他们共同的情绪。一位家长孙女士说，快考试了，孩子回到家照样看电视，好像一点也不紧张不起来，而她却催也不敢催，心里干着急。“孩子学习的时候，我进去送杯牛奶，她都会烦。”孙女士说，但作为妈妈，她又做不到不管不问，“这段时间，突然变得不知该如何和孩子相处了。”

山大附中的老师们发现，目前，很多学生的情绪都能保持稳定，而有些家长反而不如孩子们淡定，家长们考虑问题更多，因此表现得更加焦虑。该校心理辅导老师认为，家长的焦虑情绪主要表现在“想帮孩子却不知道怎么办”，还有的家长认为孩子没有压力，时不时地催促孩子，恨不得让孩子1分钟当成10分钟用。

“家长应当认识到，考前几天，想在学业上帮助孩子确实做不到。”该校心理辅导老师建议家长，一定不要埋怨孩子，否则会引起孩子的反感心理，更不知道如何自处。另外，要像平时一样保持正常的生活起居，该做什么就做什么，“要相信孩子可以安排好考试，考前几天，留给孩子充足的时间反思学业。”

此外，还有的家长纠结于帮孩子填报的志愿是不是高了或者低了，“报高了担心孩子考不上，报低了却又后悔，怕孩子埋怨自己。”对此，济南一所初中学校的老师告诉家长，现在选择都尘埃落定了，不如接受已选择的现实，全力准备考试，千万不要把焦虑情绪传递给孩子。

“每个家长都希望自己的孩子好，望子成龙、望女成凤是中国家长们的根本愿望。”山大附中心理辅导老师建议家长，心平气和地看待孩子，只要孩子能做到自己的最好就可以。

国家二级心理咨询师、济南中学心理咨询老师周秀琴说，她反对家长在备考时过度关注孩子，这样做会让自己对孩子产生更高的期望，也带给孩子心理压力，不利于保持一颗平常心。



▲学考临近，济南二十七中初三全体同学在操场上接受考前心理辅导讲座。 本报记者 李飞 通讯员 何乐 摄

►6月5日，距学考还有一周时间，济南二十中的初三考生正在做最后的冲刺复习。 本报记者 李飞 通讯员 宋圣廷 摄

准备不充分，一考试就呕吐

专家表示，备考考生应学会自我放松

本报6月5日讯(记者 徐洁)模拟考试没考好就开始怀疑自己，准备不充分一考试就呕吐……近日，记者在走访了解到，部分考生在备考过程中压力较大，出现了不同程度的心理问题。对此，专家表示，考生应学会自我放松，尽量做到顺其自然。

在前不久进行的各区学校模拟考试中，由于题目难度加大，初三学生王欣然(化名)分数下滑不少。这让平时成绩一

向不错的她挫败感顿生，自信心一下子削减了不少。回到家，她把书包往沙发上一扔，偷偷地哭了：“为什么我努力过，付出过，却没有相应的好结果?”

对此，长期担任班主任的山东师范大学第二附属中学孙晓雯老师认为，这种心理困惑考前在学生中比较普遍，此时，考生最需要的是自我调整心理，给自己正确的定位。

“如果考生觉得题目太容易了，反而容易掉以轻心做错

题，再就是感觉容易，其实不容易，只是没有想到。”孙晓雯说，面对有如此心理困惑的学生，她常常告诉他们，一份试卷，你觉得难，别人肯定也觉得难，有时候太容易了反而不是一件好事。

与王欣然相比，考生宋思兵的情况则更加严重。“我一考试就呕吐，以前吐过许多次。”日前，宋思兵走进心理辅导老师的办公室，寻求老师的帮助。“你每次考试都

呕吐吗?”老师问。宋思兵想了一会儿说，也不是，准备很充分的时候就不会吐。

对此，国家二级心理咨询师、济南中学心理老师周秀琴表示，类似的身体反映首先可以排除生理因素，不是感冒或吃坏肚子造成的。对于遇到类似麻烦的考生，她建议他们寻求专业的心理咨询人员进行帮助。

此外，周秀琴也提供了简单的自我放松方法：想象放

学校送考生“一封信”

教大家如何从容备考

本报记者 李飞

距离2012年济南初中学考已经越来越近了，为了帮助考生顺利备考，日前，济南实验初中、济南二十中、济南二十七中等多所学校均已经或即将印发“给考生的一封信”，提醒考生如何从容应对，以最佳状态参加考试。

考前一周
教考生如何睡好觉

距离学考还有十天时，济南实验初中就给全体初三学生印发了名为《全力拼搏 超越梦想——最后的十天》的一封信，信的正文详细列着从6月2日至6月11日，每一天考生需要注意的事项。

“考前一周，许多同学表现出诸如烦躁、做题时出现无谓失误等状况，这些都是由于长时间身心疲惫造成的。”信上写道：要改变这些状况，考前一个星期左右，考生就要从作息时间上进行调整，比如原来晚上12点睡觉，现在开始提前一个或一个半小时入睡，蓄积能力和精力。

信里还教给了考生如何保证睡眠质量的详细措施。比如，不要总想着学考时会出现什么“万一”，不要对自己提出不切实际的要求，一定要有一个乐观的心态；考前不要开“夜车”，一定要按时作息，这样生物钟才能正常工作等等。

备战学考
家长也要多学习

除了指导考生如何备考，济南实验初中的这封信还给考生家长提出了不少建议。比如，家长不要和孩子谈论学考的事，不要给孩子过高的目标，不要过分计较模拟题的成绩，不要问孩子准备得怎么样，有没有把握等问题。

“家长一定要保持情绪稳定，因为家长的情绪通过感染、暗示等心理机制，会影响到考生。”信上说，学考期间是否由家长陪考，需要考生和家长坐下来共同商定。“有些同学认为，家长不离左右陪着，自己底气可以更足些，紧张感也可消除不少；但有些孩子独立性较强，家长跟着，反而会让他感到压迫不适。”这封信建议家长在决定是否陪考这一问题时，一定要尊重考生自己的意见，甚至陪考人是谁，都应由考生自己决定。

考试期间
一些细节勿忽视

“一定不要有任何作弊的想法及侥幸心理。”信中提醒考生切勿把手机带入考场，否则扣20分，在考试过程中如果手机响了，该科考试算作零分，“考生一定想着把手机放到门口的储物处。”

英语复习，应回归课本

名师
话学考

指导教师：渠灵雯，济南济微中学英语教研组组长

读section A和section B中的对话；背一背3a和reading中的重要句型。

另外，考生应浏览卷题，将之前做过的模拟题、真题再上看一遍，熟悉考题的套路。对做错的题，要认真反思，查漏补缺。

“书面表达不要出现白卷。”渠灵雯说，学考阅卷时，只要写出句子，就会得到相应的分数。考生可以积累一些作文常用表达法。如：One day, it was sunny. Suddenly, he came up with a good idea. What a good boy!”除此之外，准备两篇作文范文：一篇为好人事类作文，一篇为环保类作文。”

从答题技巧方面，渠灵雯建议考生做听力前，要浏览听力的选项，对将可能听到的内容进行预测，带着问题听，准确率会更

高。“提醒考生，听力没有D选项。答题卡上的前20个题不要涂D选项。”

单项选择题，考生要找准关键词，根据关键词顺藤而上，自然而然找到答案。完形填空就是放在文章当中的10个单项选择题，“因此考生既要找‘点’——关键词，又要联系上下文。”

阅读理解，主要用到跳读查找法，即先看题干，带着问题读文章，从文章中直接找到相对应的句子，在句子下划线。“书面表达，如遇生疏单词，可采用‘同义替代’或‘回避’法，转换为有把握的词语表达。同时注意书写规范，卷面整洁。”渠灵雯说，英语是最后一门考试的科目，有的考生可能会放松，“千万不能放松，越到最后，越要集中精力。”

本报记者 李飞

供不应求，乔迁新址

双喜临门，海氧之家感恩大筹宾

海氧之家作为国内唯一一款获得家用制氧机生产许可的企业，自2004年产品上市以来，专卖店及氧保健体验馆在齐鲁大地遍地开花，得到了千万家庭的认可和信赖，时常出现断货脱销情况。为了满足日益增加的家庭氧疗用户的需要，2011年海氧之家斥资亿元在青岛棘洪滩区建设了2万平米的海氧产业园，可满足日产万台的市场需求，同时获得“中国制氧行业十强企业”和“中国制氧机十大著名品牌”的称号。更可喜的是2012年5月份，海氧之家制氧机荣获欧盟统一CE认证，为海氧之家制氧机打开欧盟市场奠定了基础。现海氧产业园已装修完毕，并于2012年7月初举行海氧之家乔迁庆典，届时诚邀您共游青岛，见证成功。

乔迁庆典特别优惠：

- ◆凡6月份订购海氧之家3090TA制氧机，可享受单人次青岛两日游（团购除外）
- ◆凡6月份订购海氧之家其它型号制氧机，可享受现金优惠200元；
- ◆凡6月份订购海氧之家任意一款制氧机，可享受免费延保一年服务；
- ◆前100名订购客户可获得海氧之家乔迁庆典纪念版礼品一份（教师及退伍军人优先）

做药商的实验品，不如吸一吸海氧！

抢订电话：**0531-81900353 81900453** 济南联系地址：花园路200号群康佳园1-1302室 免费送货 货到付款
乘车路线：乘1路、11路、30路、48路、118路、112路、106路、K107路等至山大路北段下车向东走路南

荣获CE，进军欧盟

海氧之家作为国内唯一一款获得家用制氧机生产许可的企业，自2004年产品上市以来，专卖店及氧保健体验馆在齐鲁大地遍地开花，得到了千万家庭的认可和信赖，时常出现断货脱销情况。为了满足日益增加的家庭氧疗用户的需要，2011年海氧之家斥资亿元在青岛棘洪滩区建设了2万平米的海氧产业园，可满足日产万台的市场需求，同时获得“中国制氧行业十强企业”和“中国制氧机十大著名品牌”的称号。更可喜的是2012年5月份，海氧之家制氧机荣获欧盟统一CE认证，为海氧之家制氧机打开欧盟市场奠定了基础。现海氧产业园已装修完毕，并于2012年7月初举行海氧之家乔迁庆典，届时诚邀您共游青岛，见证成功。

海氧之家形象大使

齐鲁晚报生活日报广告中心服务电话

广告中心客户部：
0531-82663888 0531-82663889
0531-82663890 0531-82663891
0531-82663892 0531-82663893
设计部：0531-82663894 0531-82663895
(E-mail: gong6666@vip.sina.com 05106232)
财务部：0531-82663896 0531-82663897
新展部：0531-82663898 0531-82663899
0531-82663900 0531-82663901
0531-82663902 0531-82663903
0531-82663904 0531-82663905
省内代理部：0531-82663906 0531-82663907
省外代理部：0531-82663908 0531-82663909
经济开发部：0531-82663910 0531-82663911
地方广告部：0531-82663912 0531-82663913
分装广告部：0531-82663914
0531-82663915
地址：济南市经十路6122号
邮编：250014

浙江吉利控股集团汽车销售有限公司 帝豪品牌 | 400-672-9888 | www.hcnc.cn

五星之巅 从容而越

帝豪以49.6分卫冕C-NCAP五星安全 勇夺自主品牌第一名

全系0首付、0月供

山东省网球队指定专用车

★★★★★ C-NCAP 五星安全

EC8 C-NCAP 五星安全 49.6分

即日起截至6月20日 旧车置换 万元补贴

EC8最高现金补贴**2万元**

EC7精英版现金补贴**1万元**

帝豪团购报名电话：69928000

山东吉利超市帝豪五星级4S店 电话：69927000
地址：济南市经十路31210号

山东帝豪五星级4S店 电话：88986666
地址：工业南路32号

工业北路店：88967667

匡山GEELY汽车超市：85609366 仲官GEELY汽车超市：18615171029

章丘GEELY汽车超市：83795666 商河GEELY汽车超市：86655707

济南GEELY汽车超市：83143999 长清GEELY汽车超市：66581066

平阴GEELY汽车超市：87883333 售后服务热线：87292210

二手车置换热线：18615171069 网址：www.stauto.net

GEELY | 做车人 吉利汽车 帝豪品牌旗下车型 EC8 EC7 EC7-RV