



考前最后一周,高三教室里,看着书桌上这一堆堆高高摞起的书,还有黑板报上的“为了梦想”,再想想父母寄予的厚望,每个备考的考生说不紧张那是假的。

对此,学校采取了多项措施,帮助学生缓解紧张情绪,这不,学生们在认真聆听解压主题班会。

本报记者 李楠楠 摄

37727,今年这么多孩子高考

人数比去年增加了287人,烟台高考人数6年来首现增长

本报5月31日讯(记者 李楠楠) 烟台市今年共有37727名考生参加高考,其中春季高考1786人,夏季高考35941人,人数比去年增加了287人。这是烟台市高考人数自2006年以来连续五年下滑之后的首次“回暖”。

今年高考将在6月7日到9日举行,烟台市共有35941名考生参加考试,全

市设13个考区,27个考点、1232个考场。其中,芝罘区设四个考点,分别是一中、二中、三中和四中。

据了解,2007年全市共有50264人报名参加普通高考,比2006年减少3917人。2008年烟台共有48975名考生参加高考,2009年报名考试人数为44848人,而2010年高考人数跌破4万关口,高考学

生数为39184人(含对口高知考生人数),2011年烟台高考的学生数加上对口高职考生共37440人。今年共有37727名考生参加高考,其中春季高考1786人,夏季高考35941人,人数比去年增加了287人。这是烟台市高考人数自2006年以来连续五年下滑之后首次反弹增加。

据省教育招生考试

院统计,今年全省550677人报名参加高考。其中夏季高考报名497684人。截至目前,全省总的本、专科招生计划为457297人。自2006年至2011年6年内,我省本专科录取率提高了28.86个百分点,从58.14%提高至87%,招生计划稳中有增,越来越多考生通过高考进入高校深造。

◎听爸爸说一说

又是一年高考时,去年陪孩子备考的一位家长给本报来信——

分享自己和女儿的“高考经”

临近高考,学生压力大,家长跟着干着急,这段时间怎么和孩子一起度过?5月31日,本报接到一位家长的来信,他希望通过分享自己当初和孩子一起备考的故事,与当下的考生和家长共勉。

“再过几天,2012年全国统一招生考试即将拉开大幕。可怜天下父母心,作为2011年考生的家长,本人和今年即将步入考场的考生家长一样,同样经历过莫名的紧张、日夜的煎熬和烦心的纠结。回首已逝的不凡岁月,作为考生家长同时也是一名交通警察,陪送女儿的机会很少,更谈不上坐下来给予辅导,面对爱子的挫折、焦虑、困惑乃至无助……”烟台市公安局牟平分局交警大队警官于鹏在给本报寄来的信中说,他尝试着用另外一种方式N次与女儿对话交流,起到了很好的说理疏导、减压鼓劲的效果,他希望与今年参加高考的考上和家长分享他的经验。

据介绍,2011年,于鹏的女儿以理科超过山东省一本重点线56分的好成绩被211工程大学——河海大学录取。“进入六月了,现在的心情还有点紧张。”电话中,于鹏对记者说,“我很理解现在的父母对孩子的紧张但又不敢多说话的心情。”

去年四五月间,于鹏的女儿在一次摸底考试失利后,他冲动地批评了女儿一顿,事后又深感懊悔,一夜辗转难眠,于是提笔给女儿写了《乘势扬鞭正当时》这封信,没想到女儿看后十分感动,安心备考被最终考上理想学校,“希望这封信对今年的考生和家长会有帮助。”

记者 李楠楠

乘势扬鞭正当时

宝儿:

你好,冲动这个魔鬼让我又犯了一次错误,令我早起,寄书一封,是忏悔更想的是鞭策。有感慨,有联想,鸡鸣时分,无法不诉。

农民有句,割麦种豆——抓紧。人生数十载,关键节点仅几个——学业、就业、事业。斗智斗勇斗胜的解放战争关键战役只有3个。在节点时刻,农夫尚知道要咬牙坚持收获果实,战士明白攻城就是你死我活,冲锋就是你挺我寒,成人的你也应盘点一下寒窗12载的硕果,在国旗即将升起的第三战役,要抓紧颗粒归仓,应收尽收。

古往今来,是骡子是马拉出来溜溜这句话展示的是勤奋自信之士的豪气。国手邓亚萍,当仁不让的自信来自哪里——队友们休息了,她还在加训练;队友们放假了,她却提前归队了;队友们入睡了,她还在揣摩技战术。大赛当前,她会不紧张?我付出,我收获的自信保佑他狭路相逢勇者胜。即使到北大学习,听不懂英语课,她不埋怨、不抱怨、不放弃,最终走出国门拿下的剑桥大学的经济学博士学位。自

古华山一条路,唯有勤奋和付出。

立志方能成才。巨轮迷航了,不是船小,是迷失了方向。无论是大人还是小孩,都得有方向和目标,只有确定了方向和目标,才能激发兴趣、活力、潜能和动力。知识改变命运,博学决定高度。方向咱有了,目标咱有了,需要的是脚踏实地、厚积薄发。甘居人后不是英雄所为,奋发进取是理智的选择。当然,如打仗不仅依靠勇敢一样,还要摸索探求属于并适于自己的方法。虚心使人进步,骄傲使人落后。领奖台上挺立的永远不是落后分子和懦夫懒蛋。鲜花和掌声要送给最勤奋、最自信、最坚韧、最可敬的人。

凡事讲度。世人的眼睛是亮的,上苍不会亏待有心有志有劳之士。你累我也累,你勤我更勤,在通往延安的漫漫长路上,掉队落伍的永远扛不上将星、穿不上校服。纵观世事人生,没有随随便便的成功。学雷锋见行动。你努力了,我们欣慰,虽败犹荣,何况我们能够不断取胜、一路高歌、创造辉煌,加油,我们相信你,令我们骄傲的你,努力地你!

老爸
于鹏

不少考生焦虑不安,家长更是手足无措,心里专家称——

保持平常心,家长也莫慌

本报记者 李楠楠

5月31日,高考已进入一周倒计时阶段,不少考生在考前变得焦虑不安,“成绩越好的学生越紧张。”面对这种情况,学校和家长均支招帮考生缓解情绪,减轻压力。心理专家建议,现阶段对学生以鼓励为主,让学生保持平常心,从容备考。

家长 不敢说话不提成绩,就怕孩子紧张

“孩子马上就要高考了,现在每天孩子放学回家一脸疲惫,也不怎么说话,作为家长我们更紧张。”烟台一中考生家长王先生告诉记者,他们一家都不知道该怎么办,在家里不敢多说话,也不敢提学习,就怕女儿在家里更紧张了。

“平时成绩挺稳定,但一到大型考试就会怯场。”正在备考的高三学生林焕彰说,父母对自己寄予很高的期望,现在他每天都觉得脑袋里空空的,看看资料又

觉得什么都不会,总是担心达不到父母的要求,让他们失望,但在家又不愿意过多表现出来。有时候跟爸妈多说两句就会吵起来,希望能得到爸妈的理解。

“我觉得家庭中气氛只要和平常一样就好,不要过度关注孩子,不然会有一种无形的压力让他无所适从。”福山一中的刘静峰老师说,今年孩子也要高考,之前孩子的妈妈总是喜欢唠叨,现在考试前的关键时期也控制住不再说孩子。

学校 考试不排名,校长亲自辅导学生解压

23日,记者走访市区多所高中了解到,在这段时间里,学校都采取了多项措施帮助学生减压。“现在对高三班主任的要求是尽可能早到教室,多在教室里陪着学生。学生这时候需要倾诉,老师无疑是现阶段学生最愿意倾诉的对象。”育英中学高三级部主任王老师说,每天下午放学至晚自习前,各班老师都会提前到教室里与学生沟通。

“现在学校举行的模拟考试,只公布分数,不再排名次。”一位高三班主任称,不排名次,是不想给学

生压力。

为了鼓舞考生,烟台多所高中从4月份起就开始针对高考开设了一系列专题解压讲座,烟台一中以及莱山一中等学校校长亲自走上讲台,帮助学生缓解压力。

“我们的高考不仅是一次考试,它还是一种教育,是培养意志品质和提高能力的一个重要机会。”烟台一中校长隋丰俊在考前心理辅导课上对学生说,希望同学们在最后关键时刻“做自己的王者”,把握好自己,卸下包袱,轻松上阵。

专家 考生要自信,家长应淡化考试氛围

“考生现在开始紧张是应该的,毕竟高考是人生的一件大事。”鲁东大学教育科学学院副院长、高级心理咨询师王慧萍说,考生们要把紧张控制在一定范围内。作为考生现阶段要有自信,毕竟经过3年的准备,该掌握的都掌握了,保持平常心最重要,正常发挥就好。可以给予自己正面的心理暗示,从而消除焦虑,放松心情。考试前,考生产生考前

焦虑综合症的原因是多方面的,不少考生压力过大,表现出情绪急躁、食欲不振,严重者甚至失眠。看到考生出现焦虑,家长们不知道如何帮助考生排解压力,在考生面前说话做事畏首畏尾,唯恐影响了考生的状态。

王慧萍提醒各位家长,在家中尽量保持家庭生活环境,不过度看重成绩。家长要尽量淡化考试氛围,让考生在家中能轻松减压。