

# 调整情绪,放平心态,从容迎高考

滨州学院教育科学系 陈秀珍副教授



高考在即,一股无形的压力和紧张的气氛涌向准备应考的学生,如何消解考前的紧张焦虑心理,变压力为动力,良好的心态是重要的制胜法宝。

调节情绪,缓解压力。情绪是我们适应社会的一种心理生理活动。在学习生活中,它扮演着十分重要的角色。情绪波动时,人们会体验到愉

快、气愤、悲伤、焦虑或失望等各种不同的内在感受,假如负面情绪常出现而且持续不断,就会对个人产生负面的影响。迎考高考时,要学会用正确的方式探索自己的情绪,理解自己的情绪,将自己的情绪调整到最佳状态。对高考的期待增加了高考压力,所以要以平常心面对考试;把高考看作一种

挑战,会激发自己的斗志;把高考看作一种锻炼,会以平和的心态投入;把它看作一次机会,会以积极的心态迎接。除了心态调节,还可以通过放松、宣泄、运动、听音乐等方式来缓解高考压力。

树立自信,坦然应对。信心孕育着成功,信心创造着奇迹。高考前夕,可以通过积极

的自我暗示,树立“我一定能够考好”信念,给自己找到能够考好的理由,在心里将它们默念出来。例如“我能应付这个考试”;“我准备的很充分,肯定能考好”;“我学习很用功,一定能考出好成绩”,告诉自己“我已经尽力了,成绩好坏并不重要”;“充分发挥了自己的水平就是胜利”;“他是很

好,我也很不错”等等。在自己觉得非常紧张的时候,就反复默念这些句子,可以使自己情绪稳定,提高信心。带着一份自信,坦然面对将到来的高考,面对一切可能发生的事情,那么无论高考的成与败,也无论将来的顺或逆,都能够泰然处之,最终你会收获美好的果实,走向人生的巅峰。



小记者作品show开始了!无论你有文字作品、摄影作品还是书画作品都可以投稿,小记者作品show将为你搭建一个展示自己学习和生活的平台,赶快把自己生活的心得体会跟大家分享吧!

来稿请注明姓名、学校、班级等信息。也可把你的生活照投到邮箱里。

小记者也可加入QQ群一同探讨生活学习。

投稿邮箱:qlwbzjy@163.com qq群号:56794054



## 忆童年往事

我的童年生活过得异常精彩,当时我所住的单位和我一样大的孩子非常多,单位周围是庄稼地,给我们提供了丰富的“玩乐地带”。我们没有天天在家看电视,更没有玩电脑,而是“等待山花烂漫时,跑到丛中笑”。

春风拂面的时候,我们会选择去麦田里放风筝,在绿油油的小麦田里奔跑,看着自己的风筝迎风翱翔,和自己的伙伴们竞赛谁的风筝放得最高,那种快乐至今犹存心间。

天气逐渐变热,夏天来临,我们的活动愈加丰富,已不分白天和黑夜,捉蝌蚪、偷麦子、逮蚂蚱、捉蝈蝈……夏天,是我们小朋友的最爱。我们院周围有一个小池塘,这个池塘变成了我们的“宝地”。蝌蚪出现的时候,我们就开始在池塘周围活动了,看着大量的蝌蚪在我的眼前游动,我会特别兴奋和欢喜,每次我都期盼自己能把它养小青蛙,可是最终都只是长出两条后腿后就不了了之。每次捉完蝌蚪临走,把几根芦苇的最中心的一根,放在

音最大,比谁吹出的声音最好听,不想却引来种植芦苇的庄稼人,他们怕我们把芦苇糟蹋坏了,于是总是训斥我们,可是我们每次都顺利“逃跑”。

秋天快来的时候,地里的葡萄成熟了,我们总是想法设法偷几颗葡萄吃,无论酸甜都一口把它吞下去,感觉还非常好吃。有一次,我和几个小伙伴越过人家围墙,跑到人家葡萄园里偷葡萄,结果被主人发现,放狗咬我们,每想起这件事,都还心存余悸。

冬天,下雪结冰以后,堆雪人、扔雪球、溜冰是我们最大的乐趣。童年时期的冬天里没有寒冷,只有欢笑。

一直到现在,我还清楚地记得当时小伙伴儿欢笑的样子,记得当时我从火车道上捡回家石头的样子,记得我们一起偷麦子的情景……前几年听到周杰伦《稻香》这首歌,一句“赤脚在田里追蜻蜓追到累了,偷摘水果被蜜蜂给叮到怕了”深有同感,我的童年就是这样在戏耍、欢闹中度过的。

(作者 王泽云)

## 这个“六一”不一样

梁才八小 三年级 王梦鑫

真开心!快乐的“六一”儿童节又来到了。6月2日上午8点30分,爸爸带我来到了国际大厦门前。我们跟随小记者团一起来到四楼,参加了科技展览活动。

一走进大厅,琳琅满目的科学仪器让我眼花缭乱,我被深深地吸引住了。忽然,我的目光落到

了一颗魔术球上。我轻轻按下按钮“1”,里面很快闪出漂亮的黄光,一眨眼又变换为各色的小花,它的“嘴巴”一张一合,好像在和我玩哑语游戏,有趣极了!

接着,我又发现了一件更神秘的作品。我轻轻地靠近一个“黑洞”,在距离它不到一米远时,黑洞

内出现了一个可爱的玩具——皮卡丘。我停了下来,伸手去抓皮卡丘,可不知为什么怎么也抓不到,一会功夫,皮卡丘消失了。看我有点儿失望,爸爸给我解释了其中的原因。听后,我情不自禁地欢呼道:“啊,原来这就是神奇的光学转盘呀!”

在这次科技展览活

动中,我看到了很多神奇的东西,一个个的科普仪器让我很受启发,我也想成为一名科学家,研发出像这样有趣的作品。我们还参观了好多科幻画作品,看着这一张张充满想象的作品,我的思绪也忍不住飞到了很远很远。

(指导教师:魏海玲 李丽)



## 走进科技展

滨城区第一小学五年级3班 依润飞

6月2日星期六,我和妈妈、舅舅来到国际大厦四层参观科普展。

首先,我们看了魔术球。它是一种新型的消费前沿动态广告信息发布媒体,演示了人眼视觉暂留现象。球体内的光源为超高亮度的大视角LED阵列。内置微电脑芯片处理,经个人电脑编辑并储存于记忆体内的图文信息后,按非常精确的时序不断地点亮和熄灭特定的LED点,同时在直流

无刷电机的驱动下高速旋转,在人眼的视觉暂留现象的作用下,图文就会神奇的出现并悬浮在球体内的360度的视觉空间中。我们站在了前面看,发现整个球体中都有文字和图像。

接下来是风力发电演示组合。它是通过风力发电让LED灯亮起。我启动了开关,风车飞快地旋转,LED灯很快就亮起来了,很是神奇。而且,在展会上,有个很有趣的东西,就像九连

环一样的,要把绳子从不同造型的架子中取出来,我思索良久,终于通过自己的智慧把绳子拿出来了,看到其他人还在苦思冥想,心里很高兴。

我们又验证了勾股定理,通过转动圆盘,推导出了在直角三角形中“ $a^2 + b^2 = c^2$ ”的定理;我们观看了动物的眼睛,知道了动物眼中的世界;我们通过滚动质量分布不同的圆盘,知道了质量分布越密的滚动

速度越快;我们看了上滚的锥体,知道了物体原来还可以向上滚;我们看了“无源之水”,知道了水管也可以“隐形”;我们又看了磁力线演示,发现指南针中的线随着磁铁一块儿转动……

科学是神奇的,科学知识也是无限的。对于科学,我有着想要探知的欲望,这次的科技展也让我有了想要成为科学家的想法。

(指导教师:赵燕)

每个人都有小时候,每个人都有自己的回忆。那时候有的是用照片定格,有的是寄托于玩具或是什么物件。你有没有小时候的照片或是小时候特别喜欢的玩具,有没有好玩的故事或是美好童年记忆呢,如果答案是肯定的,那么就把相片和故事用图片和文字的形式发给我们,将你的童年故事与我们一起分享,把它永远定格吧!

投稿方式:故事文字在400字左右,图片最少一张,然后可用电子邮件或是QQ的形式发给我们,投稿邮箱:qlwbxjz@126.com QQ:378964996