

清华学子谈高考

## 认真备考让青春无怨无悔

本报泰安5月20日讯(记者 白雪) 本期赢在高考栏目,邀请到清华大学能源动力系统及自动化系学生孟庆良,他是新泰一中2009级理科学生,去年保送清华大学。

孟庆良说,他回顾高中三年,最庆幸的就是他的运气。身边有很多同学比他更有能力,付出更多的努力,最终却因各种原因没有实现梦想。“据我了解,清华大学的同学,除了极少数真正的天才外,大家都是在高中勤勤恳恳,踏踏实实做好每一道题、考好每一次试的普通人。所以我觉得,成功不

止需要他人的帮助和命运的眷顾,还需要自己的渴望和奋斗。”

孟庆良前段时间在社交网站上看到一篇日志很有感触:现在的教育处在一个浮躁的时期,到处都是喊素质教育,但没有几个人真的明白含义。很多人认为一个学生会画画、会钢琴、会打球,通晓天文地理,社交八面玲珑才有“素质”,殊不知这些已经丢掉了教育本来的宗旨。

“有人抨击说现在优秀生读书太死,太拘泥于课本和考试,这是落后于国外的原因。这一点有一定道理,但即便是在国

外,成绩也是评价学生的重要指标。就清华校内来说,那些科研做得好的学长们成绩也大多是系内排在前列的。说了这么多只是想告诉同学们,不要受社会上那些‘学习无用论’的干扰,争取在高考最后时间忙碌起来,这样才能对得起青春。”

孟庆良认为,一次考试没考好的学生可能会严重挫伤自信心。其实你放到整个人生的视角来看,这点失败真的算不了什么。即便是我现在清华大学的同班同学,当年也曾经历过排名大幅下滑的困境。

他说,目标是必不可

少的,但不要因此而产生太大的压力。退一步讲,即使高考没有达到预期的结果,还是有很多路供你选择的。我原来的一些高中同学没能被心仪的大学或专业录取,可现在他们已经融入了自己所在的环境,并且制定了自己四年的规划,向新的目标迈进。以一颗平常心珍惜现在的每分每秒,最终才能问心无愧。



师说

碰到难题别紧张  
简单题目别失误

六月,仿佛注定与考试有关。越到考试临近,越可能会出现较大的心理波动。考前不能给自己太大的压力,要学会放松。

1999年参加高考,距今已经十四年。依稀还记得,考前的一两天,学校组织我们自习,越到最后越浮躁。后来,我们干脆进行了一番“自我放逐”,抛下课本,寻个僻静的角落,三五好友一起聊起了天。放松之后,我们以比较轻松的状态走进考场,

考得也还说得过去。

我询问几个高三学生对高考的感受,大部分人都有紧张的感觉。这很正常,高考毕竟是选拔性考试,关乎多人命运,但是一味紧张,肯定会影响发挥。

我们不妨对高考做一个小预设:碰到难题你会怎么办?碰到容易的又怎么办?相信很多人的感觉都是,碰到难题就紧张;容易的题目,就感觉很放松。

这恰恰是问题所在。碰到难题,如果紧张,会做

的题目也可能出错;而碰到简单的题目,如果过于放松,也容易出现失误。

我们究竟应该如何去应考呢?我觉得要意识到心理调节的重要性,更要学会必要的心理暗示,经常对自己进行积极暗示,告诉自己“我行”、“我完全有能力应对考试”、“我已经准备好了”等。

考场上如果遇到难题不如先放一边做容易的,等会做的题目都做完了再回过头来试一试;看到考题容易要告诫自己

要小心,因为大家都会做,自己一不留神就有可能落后。

此外,还要正确认识自己的能力,适当降低期望值,不要对自己过分苛求。考生可以暗示自己:只要努力,不管最后的结果如何,都无愧于心。

面对高考,我们既应有正确认知,又要保持良好的心态,更要从容应对,只要能考出自己的最高水平,就是赢家。

泰安长城中学 贾丽

中学生体质咋样  
今起抽查比赛

本报泰安5月20日讯(记者 白雪) 20日,记者从泰安市教育局了解到,21日到23日进行中学生体质健康标准测试项目比赛,地点设在学生所在学校,比赛分两组同时进行。组委会随机确定县区高中、初中学校各一所。每所学校随机抽1-2个班级,从抽取的班级中随机选调男、女生各20人,县市区(学校)再从这40名学生中确定男、女生各10人参加测试。

据了解,测试项目按泰教发[2013]8号文

件规定的内容,测试办法按《国家学生体质健康标准解读》(人民教育出版社出版)中的有关要求,评分标准按照《国家学生体质健康标准》评分表规定的标准执行。

泰安教育局体卫艺工作人员说,测试工作不影响学校正常工作,不搞欢迎仪式,不悬挂欢迎横幅标语。测试工作人员食宿自理,各县市区、学校一律不安排宴请和与测试无关的活动,集中精力、公平公正地做好测试工作。

中小学和幼儿园  
要学“防溺水”

本报泰安5月20日讯(记者 白雪) 20日,记者从泰安市教育局了解到,汛期到来,为确保学生安全,市教育局要求中小学、幼儿园老师需教给学生汛期安全知识,学会避险。

据了解,泰安市教育局要求各学校把汛期学校安全工作作为当前重要任务进行部署、落实、检查。同时,修订完善汛期安全应急预案,制定切实可行的学生防汛溺水安全措施,确保汛期师生生命安全。

学校老师需利用安全教育课、宣传栏、校园网等形式,加强对学生的安全教育,尤其是防中暑、防交通事故、防

系,同时,密切关注相关部门提供的灾害预警信息,及时提醒学生及家长,及早做好防范。

此外,要求制定落实好汛期学生防溺水安全措施,配合当地政府加强对池塘、河道、水库、水坑等重点水域的安全管理,组织开展对本地、本区域重点地段的安全隐患排查,设置安全警示牌,设立安全带、防护栏,发现险情,及时消除,不留后患。组织学生校外集体活动时,严格按照规定进行审批,配备责任心强、数量足够的管理教师,做好安全应急保障措施。

泰安市教育局工作人员说,学校领导、教职工值班人员、保卫人员需巡逻值班,保持24小时联络畅通,严格执行信息报送制度,做到安全隐患和事故早发现、早报告、早处置、早解决。

## 泮河中学成“全国射箭重点学校”

本报泰安5月20日讯(记者 白雪) 近日,国家体育总局射击射箭运动管理中心命名泮河中学为“全国射箭重点学校”。

据了解,泮河中学把

射箭运动作为学校教育的特色,先后成功获批国家级青少年体育俱乐部,被省教育厅命名为省级传统项目(射箭)学校,被泰安市体校和泰山山区体

育局的确定为射箭项目训练基地。

学校射箭队多次参加省、市青少年射箭锦标赛并取得优异的成绩。学校射箭队代表泰安市参

加2012年山东省青少年射箭锦标赛,并获得女子团体第三名的好成绩;该校杨佳慧同学在2012年山东省青少年射箭锦标赛中获得女子冠军。

## 科普进校园

5月11日至6月1日,泰安二中、泰山博文中学举办第六届“科技活动节”。活动期间,开展科普大篷车、科普展板进校

园;组织收听科普知识讲座,收看科普电影;学生头脑创意设计及科普知识竞赛等九项活动内容。通讯员 孙志钢 明琳 摄



## 爱心义卖

近日,泰安长城中学举行“希望有爱,爱有希望”义卖。图为同学们热情地介绍自己的商品。本报通讯员 徐恒若 摄

