

家长越“殷勤”，孩子越累

专家建议：考试心理调适要从家长做起，家长自己也要学会解压

□记者 李楠楠 报道

本报5月21日讯 一年一度的高考进入了复习的冲刺阶段，不少家长这个阶段突然变得“殷勤”起来，每天抽出更多的时间陪孩子复习或变着花样给孩子补充营养，但效果反倒适得其反。对此，烟台一中高级教师王守玫建议，考试心理调适要从家长做起，家长自己也要学会解压。

21日，一位高三女生通过本报“备考2013”咨询平台说了自己的苦恼，“妈妈最近很忙碌，弄得我也好紧张。”这位考生说，她进入高三后，她妈妈便放弃了工作，全身心投入到陪考中，并在

本子上记下整整一年的陪考过程，细到每餐饭的菜色搭配。“进入五月，妈妈每天都很焦虑，她每天都要从头到尾把本子翻阅一遍，生怕遗漏了什么。越这样，我就越感到紧张，万一考试发挥不好，我怎么对得起妈妈？”说着，这位女生有点哽咽。

“从五月开始，我的心就一直悬着，每晚都睡不好，心慌得很。”还有一位高三家长徐女士致电本报说，“现在儿子还有说有笑的，他怎么就不紧张呢？”面对儿子的轻松应战，徐女士反而不能理解，一颗心揪得更紧了。

“现在有的考生家长，本来对孩子一直很严厉，现在变得很会‘讨好’孩子了；本来在家里总

是大嗓门谈笑风生的，现在变得静悄悄了；本来孩子和大人同桌吃饭，现在给孩子开小灶了。”

烟台一中具有多年高考心理指导经验的高级教师王守玫说，而结果却不如家长预想的那样，反倒是家长越“殷勤”，孩子压力越大。

王老师说，孩子考试前，父母紧张、担心，怕孩子发挥不好，这都是很正常的，但聪明的家长不会把这种紧张的情绪传染给孩子，他们会尽量不让孩子看出变化，只是适当引导但绝不会迁就孩子，适当关心但绝不讨好孩子，适度照顾但绝不会一切为孩子代劳。家长的平和心态，对孩子稳定情绪、以

平和的心态去对待考试是很有帮助的。

全社会都在考虑给高考考生减压，但却忽视了给家长“降压”，不少家长的心理问题比孩子还严重。王老师建议，家有考生，家长首先要做好自己的心理调节，要正确面对考试和成绩，只要在学习上给予孩子适度的关心即可，调节好自己的情绪，才能帮助孩子建立良好的心态。生活中切忌过分保护和过分干涉。孩子最需要的是父母的关怀和鼓励。如果家长感觉孩子压力过大，可以在睡前和孩子聊聊天，配合一些安抚性的肢体动作，比如摸摸脑袋，搂搂肩膀，说些鼓励的话语等。

鲁大今年计划招生6900人

□记者 李楠楠 报道

本报5月21日讯 21日，鲁东大学公布2013年招生计划，今年鲁东大学新增1个学院和3个专业，计划面向30个省市招收6900人，其中新成立的蔚山船舶与海洋学院今年首次招生100名理科生。

据了解，鲁东大学6900名招生计划，包含高水平运动员65人。其中本科招生6500人，专科招生400人。今年鲁东大学新增财务管理、农学、园艺等3个本科专业。财务管理按工商管理类招生，文理兼招，全国计划招生280人，山东省内招205人。园艺学、农学按植物生产类招收理科生，全国计划招生160人，山东省内招75人。

同时，鲁东大学新成立的蔚山船舶与海洋学院今年首次招生，该学院今年招生专业有两个，即船舶与海洋工程专业(中外合作办学)、机械设计制造及其自动化专业(中外合作办学)，分别面向山东省招收100名理科生。新学院计划在五年内申请增加电气工程及其自动化、交通运输等与船舶和海洋利用相关的3-5个本科专业，办学规模达到1600人。

据介绍，蔚山船舶与海洋学院是由鲁东大学和韩国蔚山大学的合作开设的隶属于鲁东大学二级学院。韩国蔚山大学由世界技术实力最强、生产规模最大的造船企业现代重工集团投资创办，学院将以中韩两国地方政府扶持、大学及企业通力合作的形式，以蔚山大学精英式教学为基础，引入韩国培养应用型人才的经验、雄厚的科研实力及产业资源，为“山东半岛蓝色经济区”建设培养具有国际视野和国际竞争力、适应现代船舶与海洋利用相关产业发展的应用型国际化人才。

○相关新闻

考前，家长到底该咋办？

王老师给您7个备考“锦囊”

1 自我“降压”

许多家长都是经过大风大浪的，曾经久经考“沙场”而不败。但在孩子面临高考的时候，却比孩子本人还紧张，有的甚至已经开始觉都睡不踏实了，饭也吃不香了。真要急出个好歹来，不但自个儿受罪，孩子也跟着分心，反倒影响了备考。如果其它方面都帮不了孩子，那么就利用良好的心态来影响孩子吧。即便自己控制不住紧张，起码也要做到内紧外松，不要搞得孩子神经兮兮的。

2 关注状态

做家长的需要密切关注孩子的状态，而且要透过现象看本质。表面上的漫不经心，并不等于心里不紧张。热情的忽高忽低，劲头的忽大忽小，情绪的起伏和变化都应该引起注意，并有针对性地加以引导。既不可风声鹤唳，草木皆兵，也不能掉以轻心，不闻不问。

3 树立信心

任何考试，都需要有考生有一个必胜的信心。有进步的孩子，要鼓励他们继续努力；偶有失误的孩子，鼓励他们找到失误的原因和避免再失误的方面。即便孩子出现了某些问题，也不能冷嘲热讽，挖苦打击，否则会适得其反。

4 宽容理解

面临高考有的孩子情绪上容易冲动，当家长的需要包容和理解，不要太过计较。即便是非说不可的话，也要注意方式方法。如果不是那么着急的事儿，等过了6月那几天再说也不迟。

5 具体帮助

别只是抱怨孩子不细心，而是要告诉孩子怎样才能做到不看错题、不抄错数。别只是告诉孩子别紧张，而是帮助孩子通过听听音乐、适度运动来调整情

绪。家长要提醒孩子注意身体，预防疾病和意外的运动损伤，搞好后勤、搞好服务。

6 适度目标

谁都想进名校、上个好专业，但要考虑孩子的实际情况，要有实事求是的态度。不要提过高的目标，也别用自己的想法代替孩子的想法。当然，也不能过于保守。有的家长考前总想考上就行了，报的志愿过低，结果是什么时候想起来什么时候后悔。

7 听取建议

孩子在家的时间毕竟有限，要经常和老师联络和沟通，听取老师的意见和建议。相对而言，老师比我们更有经验。听听他们的话没坏处。

当然，也可以咨询他人，但千万不能逢人就问。对于别人的建议也需要加以分析和思考，而不能拿着鸡毛当令箭。别人的建议也不是越多越好，否则你会感到无所适从。



距离中高考还有10多天的时间，现在各个中学的考生们都在为最后的冲刺做着最后的准备，不少家长也随之紧张起来。大考临近，如何备考，学校招生要求，考生家长有哪些疑惑，本报“备考2013”栏目，为您答疑解惑。

考生和家长可通过多种方式向本报提出咨询问题，具体参与方式如下：
热线电话：6610123、967066
短信平台：15063815716
本报新浪微博：@今日烟台
QQ：2875600914
电子邮箱：qwbjryt@163.com
欢迎广大考生、家长、学校关注参与。

家家悦十八周年庆典开场

活动至6月4日，连续14天优惠倾情奉献

□记者 李相澎 报道

本报5月21日讯 22日，家家悦十八周年盛典活动将震撼开场：持续14天的狂惠钜献活动，千余厂商巨献让利，千余款劲爆商品震撼回馈，将为消费者带来最为震撼、最大让利的超级实惠。

据了解，家家悦十八周年庆典从5月22日至6月4日结束，为期14天。此次十八周年店庆活动，与以往相比回馈让利幅度更大，千余厂商巨献让利，千余款劲爆商品震撼回馈。家家悦超市、百货、电器、宝宝悦、易思凯斯咖啡、美食城、加油站等多种业态携手同贺。更有清洁用品节、洋伞节、六一

休闲小食节、玩具淘宝节等各种主题促销活动倾情奉献，将给消费者带来更多惊喜和实惠。

家家悦从1995年开办超市以来，经过十八年的成长，从一个小小的批发站发展到现在国内零售业具有代表性的连锁企业集团。从一家门店发展到覆盖山东省内36个市县的600多家连锁门店，从年销售额1800万元到180亿元。家家悦把顾客的需求作为企业追求的目标，始终围绕健康消费、便利消费、实惠消费，打造了高效快捷的供应链体系。

在网点布局上，家家悦按照区域密集、城乡一体的战略，既有地处商业区的大卖

场，又有渗透社区的综合超市，突出了便民利民的特点，打造县级以上城市10分钟的商圈密度，在距离上与消费者更贴近。在质量管理上，提出了“健康消费家家悦”的理念，所有的商品都由总部集中采购，厂家直接供货，物流统一配送，各门店没有独立的进货权，保证商品质量。

在商品采购上，总部集中采购，厂家直接供货，通过海量采购获得价格优势，让市民得到更多的实惠。特别是其在超市生鲜营运方面探索的超市+基地的“农超对接”模式成为家家悦最具竞争力的特色和亮点，既得到了政府和行业的认可，也得到了广大消费者的青睐。



家家悦店庆促销现场。