

本报助力高考讲座赢得一致赞誉,现场满是认可的点头

众家长讲座结束还追着专家问

本报聊城5月25日讯(记者张跃峰)“段老师,我家孩子高考期间这么补成不成?”“卢老师,咋跟孩子沟通才能让他不厌烦?”24日下午,在聊城一中礼堂外,本报以“关爱青少年成长,培育聊城未来人才”为主题的助力高考讲座结束后,众多家长还紧紧追着济南来的专家们,不住嘴地咨询各种问题。

到24日,距离高考还有13天,步入最后冲刺阶段,各种各样的问题困扰着众多学生家长。这一天,在齐鲁晚报·今日聊城及中共聊城市委市直机关工作委员会、聊城市直机关关心下一代工作委员会努力下,来自山师附中的专职心理辅导老师、心理学硕士卢敏及来自山东省体育科学研究中心研究员、著名抗疲劳专家段桂华在聊城一中礼堂开讲座,分别围绕“如何陪孩子走过高考冲刺阶段”、“如何保持良好的身体状态”为近千名高三学生家长答疑解惑。

“告诉孩子紧张是正常的,尽力就好!现阶段,要做一个懂

得尊重和理解的支持者、倾听者,一定要少说多听……”首先开讲的是卢敏老师,一席话解决了现场不少高三学生家长心里琢磨不定的问题,现场满是认可的频频点头。不少学生家长恍然大悟的同时,或急忙用笔记录下来,或用手机将一些要点拍摄下来。

紧接着是段桂华老师抗疲劳讲座,他以“为什么我们考试的成绩会有波动”为核心,从情绪、身体等多个方面深入解析,并告诉家长,学习效率与身体机能状态密切相关,一般情况下机能状态是周期性波动,因此成绩也会是周期性波动。他根据自己30多年的研究成果,给在场的学生家长提供了一系列方法,确保高考期间让孩子保持一个最佳身体状态。

看似专业的问题,通过一些简单易行的方法,赢得了现场叫好声一片。以至讲座结束后,现场众多学生家长意犹未尽,纷纷追着两位专家询问联系方式、咨询专业问题。



高三家长们认真听考前讲座,为孩子服好务,不给孩子带来紧张情绪。 本报记者 李军 摄

专家建议

最后这几天 注意孩子心理调适



在讲座过程中,山师附中专职心理辅导老师、心理学硕士卢敏说,最后这几天作为家长一定要注意对孩子的心理进行调适,既要提醒孩子休息、适当活动身体,又要保持适度紧张,包容孩子一些怪异行为,告诉孩子考前紧张是正常的,只要尽力就可以。

对于一些“猫头鹰”类型的考生来说,家长一定尽快帮着调节生物钟。卢敏说,大多数人在上午8点半到11点、下午2点到5点效率较高,符合日出而作日落而息的习惯,高考也正是安排在这个时间。因此,考生要充分利用白天时间,特别是最近这几天晚上尽量不熬夜,最多学习到晚上11点就要上床睡觉。而一些属于“猫头鹰”类型的考生,由于平时习惯晚上学习,一到白天就会效率下降,因此更需要有意识地安排与高考时间一致的作息生活,从现在开始逐步调整至完全适应高考时间表。

卢敏还告诫家长这段时间一定要做到夫妻关系与家庭系统和谐,以前孩子教育失误及矛盾一概过往不究,而且要注意无论与孩子,还是与家里老人的关系都要和谐,要做好孩子的坚强后盾,要做到多鼓励、不打击。眼下,不要给孩子制定每门考试的分数指标,不要规定孩子考什么大学及几本、学什么专业等;不要盲目攀比,说像某某家孩子之类的话;不要在考试期间问孩子考试情况;不要过分关注,特别是类似盲目补身体、过分嘘寒问暖等;千万得放下自己的焦虑,不要过分干涉孩子的正常生活学习。

如果孩子要求在家学习,作为家长一定要要求孩子慎重考虑,无论孩子最后做出如何选择都要尊重孩子的选择。如果孩子最后决定在家学习,要想办法及时得到各种信息,让孩子与班主任老师常沟通,并减少一些娱乐活动。但需要注意,不要一反往常、制造真空环境。

卢敏说,家长还需要注意的是,父母一方切忌专门针对高考辞职或请假在家,不要无条件答应孩子的各种要求,违背孩子意愿报各类冲刺班。就剩下了最后这几天,这些都没什么作用了。一定要尊重孩子的复习方式、尊重孩子的应对策略,无论多么专业的“指导”,都不是现在能改变大局的了。

高考期间 确保最佳身体机能



作为著名的抗疲劳的专家,段桂华老师在讲座中以“我们考试的成绩会有波动”为切入点告诉在场的学生家长,学习效率与身体的机能状态密切相关。在考场上同样也是如此,只要在高考那两天保持最佳的身体机能,才能保证考试期间能超常发挥。

段桂华说,一般情况下身体的技能状态是周期性波动的,考试成绩也是这样的,因此就没有必要过多关注高考之前的这几次模拟考试,而是更多地要关注调理身体。特别是在考前这几天,更要多注意休息,一般来说积劳成疾与学习成绩下滑是成正比的。

针对高考前这几天的饮食,段桂华建议要以碳水化合物为主,不要让孩子吃得大饱,一般来说最多吃个九成饱就可以。要注意什么都得吃一点,千万不要吃得太好,特别是鸡鸭鱼肉不要太多,要多吃有利于通大便、通小便的食物。尽量少吃或不

吃预包装食品,营养的摄取多从天然食物中补充。

对于考前紧张综合症的治疗问题,段桂华特别从感冒方面进行了解析,并根据自己30多年的研究成果,推荐了一个治疗感冒的特效疗法:桂附地黄丸+三黄片。据段桂华介绍,这两个组源自东汉末年张仲景的《伤寒论》和《金匮要略》,均为中成药,无论什么牌子的,只要是正规厂家生产的即可。在剂型上,“桂附地黄丸”有浓缩丸和大蜜丸两种,“三黄片”只有片剂。这两种药可以同时服用,以感冒初期疗效最佳,一般在2到4个小时左右即可见效,12到24小时左右感冒多会得到有效控制。如果遇到症状较重的情况坚持服用3到6天多会痊愈。

针对考前身体状态的中药调整,段桂华也给出了一个方子:金匮肾气丸+血府逐瘀胶囊,无论什么牌子的按说明书服用,连续服用到高考结束。需要注意的是,服用时可能会出现“上火”的问题,需要根据情况减量或停止服用。

段桂华还特别提醒说,相对来说心态的调整最为重要,要做不完美的自己,因为面对高考每个人都会紧张,也不可能得满分。一定要记住“寸有所长、尺有所短,天生我才必有用”就可以了。

本报记者 张跃峰

新闻延伸

一次群众路线 最好的实践活动

在高考最后冲刺阶段,四场主题各不相同的专题讲座精彩上演,分别从济南邀请来的4位来自不同领域、行业的著名专家,在最关键时刻为高三学生及家长助力打气、答疑解惑。

17日,馨立达生涯发展教育机构创始人、北大方正教育心理研究院山东中心主任杨雨馨,山东师范大学应用心理专业硕士研究生校外导师、山东实验中学专职心理辅导老师温学琦,为聊城三中1200多名高三学生心态优化

紧接着24日,山师附中专职心理辅导老师、心理学硕士卢敏,山东省体育科学研究中心研究员、著名抗疲劳专家段桂华,在聊城一中分别围绕不同专业领域为近千名高三学生家长答疑解惑

这四场“及时雨”缘于聊城市委常委、市直机关工委书记蔡同民一个倡议,在当前党的群众路线教育实践活动中,他了解到随着高考临近,如何解决高三学生压力大、易紧张等问题,成为不少学生家长及老师关注重点。为此,不少学生家长四处请教,一些学校也通过各种方法进行努力

随即,在蔡同民提议下,由中共聊城市委市直机关工作委员会、聊城市直机关关心下一代工作委员会联合齐鲁晚报今日聊城一同努力,邀请来这些知名专家,面对面提供最专业辅导。活动组织过程中,又多次与聊城一中、聊城三中充分沟通,最后确定本着“帮忙不添乱的原则”,将四场活动分两次组织,在不耽误学生正常学习时间的情况下都选在了周末,讲课的主题也是与学生、老师、学校进行了多次探讨。一系列的努力,最终才得以使活动取得圆满成功。 本报记者 张跃峰

2014首届中国聊城茶博会暨艺博会最后一天,错过再等一年!

“2014首届中国聊城茶博会暨艺博会”距5月26日下午闭幕还有最后1天。活动时间从5月23日开始,截至昨日,大会总成交额过千万。博览会已成为聊城举办的规模最大的文化盛会。

昨日,近1万市民都赶到了国际会展中心(东昌路与黄山路交叉口),交易量人流量创新高。

同时,首次这么大规模亮相的“红木家具展”也在聊城国际会展中心掀起采购高潮,昌乐宝石、景德镇的陶瓷展团、福建根雕、巴基斯坦玉石工艺品等10家参展单位为市民带来与众不同的“文化大餐”。

最后两天,百家展商千种展品开始特价大酬宾,喜欢喝茶的

市民可得赶早了。“所有展品不计成本,亏本清仓,宁可壮士断臂,也不带回一件。”展会即将闭幕,各大展商都做最后大冲刺。“一折陶瓷”限量抢购活动将继续推出。

聊城国际会展中心,惊心动魄的特价大战烽烟四起,文化展销最后的疯狂抢购已经来临。

