



离高考还有3天,以“壹点妹”为代表的高三学子们想说: 噓!我想安安静静参加考试

高考来了,紧张、焦虑的情绪,考生有,很多家长同样夜夜辗转反侧,表现出一些与平时不一样的行为。心理专家说,家长的情绪容易通过言行表现出来并传染给孩子。3天以后,“壹点妹”就要走进考场,她有很多想法要表达。现在,让我们听听“壹点妹”想说些啥。



张店一中高三某班,一考生在教室内静静复习,迎接高考。 本报记者 王鸿哲 摄

本报实习生 周一 记者 臧振

●考前焦虑:

“壹点妹”说,爸爸安慰她不要紧张,但她看得出来,其实爸爸比她还焦虑。

同桌妈妈给她找了一对一辅导

大家好,我是壹点妹。平时我很努力,成绩也还算不错,几次模拟考试名次在全校也是数得着的。我一直怀揣着考上好大学的梦想,一点都不紧张。妈妈给我准备了一长串的食谱,每隔几天就换一次。看见他们这样,我也不由自主的紧

张了起来。爸爸说,没关系,你考不上本就上二本,考不上二本就上三本,我们不在乎。我很感激,可也是担心,如果考不好,会辜负他们对我的期望。同桌的情况也差不多,家长生怕她在路上耽误了时间,

上学都是车接车送。她妈妈还给她找了一对一辅导。越是这样,我们越害怕会让家长们失望。我就怕自己考不好,恨不得分分秒秒都学习,课间不休息,体育课也上自习,晚上12点前都不敢睡觉。前天晚上,我失眠了。

●支个招儿:

班主任耐心的宽解“壹点妹”:高考就像一场跳绳游戏,你努力的去做就行,它只是你人生路上的一个点,决定不了你的一生。

班主任:早睡早起,照常参加跑操

班主任邱老师看出了我的焦虑,对我说,还记得咱们学校今年的策略吗?让高考成为新常态。高三不特殊对待。也是啊。以前高考都放好几天假,但今年考前只放一天假,上课上到周四,周五领准考证,周六休息,周日高考。听老师们说,学校这样做,是为了不让我们感到自己太特殊。

邱老师告诉我:“不要紧张。你要早点睡,要休息好。课间依然照常跑操,体育课也照常上,值日照旧,防溺水的讲座也要参加。咱们要保持一颗平常心,越搞特殊,越会加重你的心理紧张程度。”邱老师说,高考并不是人生的唯一机会,确实重要,但没必要看得太重。“这就像一场跳绳游戏比赛,你努力做好

就行。有些人高考试不好,但是能考一个好的研究生,考一个好的博士。高考只是人生其中的某个点而已。”邱老师也跟我同桌的妈妈沟通了,说这个时候,不要再找一对一辅导了。我们的知识点都已经掌握得很扎实了,再学的话,收效也不会很大。现在啊,学得好不如考得好。放松心情,好好发挥。



壹点妹 赶考记

大家好,我是齐鲁晚报客户端卡通形象代言人壹点妹。作为一个寒窗苦读12年的高三学生,马上就要迎来第一次大考。在淄博,还有31130名跟我一样的小伙伴,我们努力着、拼搏着,期待考上一所满意的大学。今年高考,有啥新鲜事,有啥需要注意的,又有啥是值得反思的,听我壹点妹为您——道来。



扫一扫,听壹点妹拉高考

●心理医生说:

妈妈也看出了“壹点妹”的紧张,带她去看心理医生。医生教了“壹点妹”很多缓解情绪的方法。更多的是对妈妈做了“心理辅导”。

孩子的焦虑大多是家长“传染”的

听了老师的话,我感到舒服多了。但妈妈还是带我去中西医结合医院看了心理科的医生。郝医生婉转的“批评”了妈妈:“家长说,你考不上一本就上二本三本时,就已经预设孩子考试会失败。为什么要想以后的事呢?还有啊,家长越是给孩子做好吃的,越会让孩子有负担,不要这样。”妈妈听了,觉得很有道理,认同地点点头。郝医生又说:“其实啊,孩子的焦虑大多是家长传递来的。家长在生活中工作中遇到不如意的事,不免会想‘如果我高考考得更好一点会怎样’,就会向孩子传递高考很重要的信息,成了孩子的压力。其实没必要的。”

●“壹点妹”说:

对于高考,我们是“当事人”,当然非常重视。但爸爸妈妈、老师、亲戚还有一些好心的叔叔阿姨也很紧张。这让我们心里很躁。希望大家能以平常心对待,让我们能安安静静的参加考试。

关注高考,大家是否有些过度?

“壹点妹”听说,去年重庆一个小区的居民,由于担心电梯噪音影响楼上一名高考考生复习休息,特意分段停运电梯,近100户居民每天爬楼梯上下楼。一到高考,除了考生,警察、公交车司机、邻居等也都都很紧张,这让“壹点妹”觉得,高考好像不光她在考,这么的高度关注,是不是有些过度?“壹点妹”的妈妈告诉她,高考是一道坎,对于绝大多数人来说仍是一场重要的考试。在妈妈那个年代,无数人挤过高考的独木桥,改变命运。也正如此,“壹点妹”希望高考两天,大家能为她们做出适度让步:如考点周围不鸣笛,附近的工厂和工地暂停施工,给她们一个安静的考试环境。“壹点妹”也希望,社会应淡定一些,别过分关注,少点炒作,不要“开太多绿灯”给她们带来心理压力,让她们心里也安安静静的。



最新医讯:近日,一种名为“艾利邦强龙膏”的男士产品在市场上引起不小轰动,其剂型独特,不是西药,不是针剂,也无需口服,只需一抹一揉,就可轻松解决男性问题,效果比口服产品还要快速,持久,而且无任何不良反应,初期体验者无不惊奇,直呼意外,更让享用的男性朋友兴奋不已,洋溢着自信,快乐和幸福。

“真没想到,一抹一揉,立马就来了精神,难言之隐一扫而光,简直妙不可言”
“已经试用了,真是个好东西,时间从来没有这么长过”
“要不是亲身体验,我真不敢相信效果那么好,不愧是“外用伟哥”,太兴奋了”
“老公阳痿吐气,我也享受到了久违的快乐”

外用“强龙膏” 轻松解决男人问题

据负责国内市场销售的刘总监介绍说艾利邦强龙膏的主要成分是从目前全球公认的五大纯天然壮阳植物秘鲁玛卡,马来西亚东革阿里、亚马逊卡图巴、南亚黄秋葵、墨西哥达密中提取二大男性精华,科学家称之为copulins(助情素)和EGF(细胞再生因子)它具有刺激人体交感神经,激活男性腺轴:加速男性局部微循环,清腺排毒;提升毛细血管容量和促进细胞分裂增殖的三大作用,更加强大,消除尿频尿急;再现男人雄风,由于其效果又快又安全,欧洲医学界称之为“外用伟哥”。

在欧美国家,很多医院都向患有性功能障碍的男士推荐艾利邦强龙膏,其

神奇的效果使艾利邦强龙膏已成为无数夫妻的床头必备品,无论是疲软,无力,冷淡,控制力差,夜尿频多等只需轻轻一抹,立刻轻松搞定。很多用过的人说,虽然艾利邦强龙膏提高的是生理功能,但他们最享受的却是心理上的满足,看着爱人惊讶的表情,又找到了二三十岁的感觉。虽然艾利邦强龙膏促勃、延时的效果奇佳,调查显示,只要连续使用艾利邦强龙膏2-3个月,海绵体的数量即可提升30%以上,对于艾利邦强龙膏的使用,专家建议,一旦各方面都达到满意效果要减少或停止使用,以免造成对伴侣的伤害。

热销新闻——明明是一种男性产品,而购买中女性竟占了四成。一种

男性产品缘何如此受到女性青睐?已是二次购买的李女士说:“老公今年还不到四十岁那方面就不行了,总觉得力不从心,不仅时间越来越短,好像还变小了许多,也吃过一些壮阳药,不是头疼就是事后好几天缓不过来,就再也不敢让他用了,艾利邦强龙膏,只需抹一抹,立马就来了精神,而且每次都能控制自如,持久不泄,用她自己的话说无论是从感官上,时间上都回到30岁一样。我也重尝了久违的快乐。一位女性朋友私下对调查者说,之所以购买艾利邦强龙膏最主要还是看中了它的安全性和有效性,既是对他负责,更是对自己负责。

用过的人说起艾利邦强龙膏的好滔滔不绝,但还有一部分人却心存疑虑:真的安全吗?能根本解决问题吗?会不会反弹啊?
一、首先,外用无需口服,不会对血管,肝肾有任何伤害,三高人群也能放心使用。其次纯植物提取,没有任何化学添加,十分安全。
二、之所以能够在那么短的时间里起效,则完全因为采用的小分子工艺,有效成分能够透过皮肤直接作用到海绵体,不需经过缓慢的吸收、循环,药效能非常好的完全利用。
三、美国艾利邦强龙膏的效果已经被全球亿万男性朋友验证,在你身边可能就有艾利邦强龙膏的受益者,这是一种全新的体验,无数人已因艾利邦强龙膏过上了美好的夫妻生活。
好消息:目前,美国艾利邦强龙膏已得到国家相关部门批准在中国正式上市。由于国内市场需求量巨大,一直供不应求,因而**每日仅推出30套买2送1特惠装**供大家订购,详情可拨打电话**4008-580-100**咨询订购。全国保密配送,货到付款。【优惠代码186】温馨提示:外用制剂,效果强劲,未成年及性欲亢进者禁用。
文/秦岭