

临近高考 减压有方

□记者 张艳丽

本报讯 高考一天天临近，伴随着高考前的最后冲刺，高三学子们不免出现不同程度的紧张、焦虑等情绪。为了消除考前焦虑，增强信心，缓减压力，拥有良好健康的学习考试心态，我市各高中学校纷纷出招为高三学子进行考前减压。

5月25日下午上课前，伴随着舒

缓的音乐，周口一高高三年级的学生们纷纷放下手中的书和笔，或闭目养神，或神情放空，或随乐轻唱……为缓解学生的心理压力，周口一高在每天的下午第一节课之前都会放一段轻音乐。该校毕业班的老师们也通过各种方式帮助学生做好心理调整。该校高三三班班主任单春燕告诉记者，高考不可怕，就怕你怕它。在督促学生做好复习的同时，她引导学生通过体育运

动缓压，这样既锻炼了身体又缓解了压力。同时，针对个别心理波动大的学生，进行一对一心理疏导，帮其大事化小，小事化了，找到优点，提振信心。

在冲刺高考的最后阶段，学生应该如何复习才能做到事半功倍呢？据了解，目前我市各高中的教学以安排模拟考试、试题讲解为主，尽量让学生提前适应考场。对于学生来说，当前的复习应以查漏补缺、稳定根基为主。

周口二高校长王晓峰表示，还有十几天就高考了，最后的复习计划应该有所调整，不要再研究偏题，也不要做太多的题，主要以消化为主，把前段时间做的题消化掉，看看那些薄弱的知识点，查漏补缺，回归基础。同时，调整作息，按照学校的时间点，有规律地休息，保持良好的精神状态迎考。另外，家长也要和学校密切合作，不给学生过多的压力，相信他们一定能考出理想的成绩。①5

全国职教博览会

张振福钧瓷泥塑绽放异彩



近日，2021年职业教育活动周全国职业院校技能大赛职业教育博览会在山东省国际会展中心启幕，我市泥塑艺术家张振福应邀参加博览会。

在博览会河南展馆，共展出张振福钧瓷泥塑20件，其中包括《唱支山歌给党听》《焦书记》《鼓韵颂党恩》等，作品夸张、淳朴，形态各异，栩栩如生。 记者 卢好亮 摄

让保险更有“温度”

平安人寿推出新重疾产品“嘉护定期”

□记者 王吉城

本报讯 日前，平安人寿重磅推出新重疾产品“嘉护定期”。作为专注重疾保障的定期保险产品计划，“嘉护定期”具有保障额度高、缴费方式灵活、性价比高等优势。该产品的推出，是平安人寿积极落实“保险姓保”，从客户需求出发构建多层次产品体系的重要举措。

据平安人寿周口中支有关人员介绍，“嘉护定期”保险产品涵盖120种重大疾病，可灵活搭配轻症、豁免、医疗险等多类附加险，满足客户主要疾病的保障需求。作为定期重疾产品，该产品缴费方式更多样，为客户提供8种不同缴费期。此外，产品突破常规55岁的投保上限，最高65岁可投保，尽显对老年人的关怀，体现了保险产品“有温度的保障”。

帮助孩子踏实走好“人生第一步”

□见习记者 何晴

高考，不仅是学生实现个人价值的“第一步”，也是考验家长心态的“试炼场”。临近六月，高考紧张的气氛也在逐渐升温。稳住心态和做好后勤保障成为了每个高三家长的必修课。

“孩子还是按照平日生活的规律，越是临近考试，越是要保持平时的节奏。”王先生的儿子王明(化名)在周口市第二高级中学读高三，为了让王明保持平常心，王先生并没有刻意地在饮食、起居上作出调整。“对做父母的来说，孩子只要努力过，无论最终结果如何，我们都会接受的。”王先生说。

王先生表示，对于普通家庭的孩子来说，高考是实现人生价值的一个重要途径，而他自己也

是通过高考，从农村来到了城市，实现了个人理想。但是考虑到当前社会现状，努力考上一个本科，远不是决定孩子未来前途的重点。高考只是孩子迈向成人世界的“第一步”，以后可能还要读硕士乃至博士。王先生笑着说：“我觉得第一步只要走得稳当、踏实就可以。没有必要非要求孩子一定考上名校，只要是一个学习氛围比较好的、有利于未来学业发展的学校就好。目前，我们家长能做的就是做好‘后勤兵’，为他保驾护航。”

在谈到面对高考，家长如何稳住心态时，王先生表示：“在国家提倡个人多元化发展的大前提下，咱们家长对待高考要保持一颗平常心，不必过分焦虑，孩子未来拥有着无限可能。也祝愿所有高考学子都能取得一个理想的成绩。”③2



家有考生

别把风筝线拉太紧

□记者 孙靖

高考临近，学子们整装待发，即将奔赴考场。很多考生难免会产生考前焦虑，甚至有这样的想法：“考不上好大学怎么办？”

面对这样的问题家长们都有着各自的回答，周口市第一高级中学考生刘迪(化名)的妈妈这样回答：“尽最大努力就行，考好考坏，爸妈都等你回家吃饭！”

“面对高考，每个考生都想考好，越是这个时候越不能给孩子太大压

力。作为家长，学习上基本帮不上啥忙，但精神上却能给予孩子帮助，要给孩子多沟通，了解孩子的内心需求，要懂她，及时帮她解决心理问题。”关于怎样帮考生减压刘迪妈妈分享了她的做法。

她说，不要过分讨论成绩的好坏，即便近期的模拟考试成绩不理想，也要给予鼓励，不能让孩子有“我不行”的自卑心态。

刘迪妈妈回忆说，之前刘迪的成绩并不是很好，但她经常对孩子说“就这就不错，比我和你爸都强。”伴

着这样的鼓励，刘迪越学越自信。“要让孩子自信，让孩子轻松地学习，这样孩子就会越学越有劲。”刘迪妈妈分享了她的心得。

每天晚上放学后，刘迪总会准时给妈妈打个电话，分享她一天的收获。最近，随着日历一页页翻过，高考的日子近在眼前，和大多数考生一样刘迪也有了压力和恐慌，“感觉今天啥也没干，啥也没学，一天就这么过去了。”电话另一头传来了刘迪沮丧的声音。

虽然刘迪妈妈非常担心刘迪的状态，但仍会平静地说：“没关系，只

要心情好就行，妈妈相信你，只要你努力了，拼搏了就行。”

高考前的这几天是考生压力最大的时候，作为家长要给孩子做好沟通，帮助孩子疏导压力。

刘迪妈妈把这段日子做了个形象的比喻，她说，“高考就像放风筝，现在风筝已经放起来了，我们要做的就是不要让风筝落下来，压力越大线就越紧，绷不住了就会断，没有压力线就太松。家长和孩子都是放风筝的人，不能过度紧张，要张弛有度，适当放线，风筝才会越飞越高。”③6