

所有人问所有人

如果穿越回高中
你最想改变什么

□见习记者 刘敏

高二男生张扬:我常常感觉很迷茫,害怕自己虚度光阴,害怕自己将来会后悔。我想问已经高中毕业的人,如果穿越回高中,你最想改变什么?

多读“闲书”学好英语

耿昊雷:2016年毕业于偃师高中,高考成绩657分,现就读于天津大学

我最想改变两件事:第一,利用空闲时间多读书,拓宽自己的知识面。上大学后,我常常感觉自己知识面太窄,尤其是对科技前沿知识了解太少。看论文时,我会遇到很多不懂的东西;做个视频,自己都不会,还要现学。虽然高中学习紧张,但我觉得每天还是可以抽出1个小时,来看看小说、杂志的。

第二,好好学英语。虽然高考英语考了128分,但上大学后,我发现远远不够。我的英语口语不够好,很多国际会议或活动的志愿者当不了;读写能力不够强,看英语论文很受影响。所以,现在我在努力学英语。

不要熬夜 吃好早餐

李宜鹏:2016年毕业于市十九中,高考成绩601分,现就读于南京师范大学

高中时,我是走读生,晚上回家随便做点儿事就到了夜里两点。早上七点起床,早饭也没时间吃,基本都是课间吃点儿零食凑合。白天上课,我很容易犯困,尤其是数学课,这导致我的数学成绩一直不好。

现在上大学了,我的熬夜习惯也没改掉,白天总是困得要死,晚上却精神百倍。如果穿越回高中,我一定不会熬夜,一定好好吃早餐。

别太听话 学点才艺

李芳芳:2006年毕业于淮阳中学,2013年研究生毕业于首都师范大学,现任教于市十五中

相比读本科和研究生时,我高中的学习生涯很不平顺,每逢大考就失误,高考也发挥得不好。我觉得主要原因是自己太听话,完全跟着老师的节奏走,随波逐流,再加上心态不是很好,高考失误是必然的。如果穿越回高中,我会跟着老师的步调学习,同时也对自己的学习做到心中有数,摸索出一套自己的学习方法。

另外,我会利用课余时间学一门才艺,比如吹葫芦丝等。我很羡慕现在的学生,他们基本上都有才艺,能在各种活动中大显身手。

校园万象

孩子上学忘带书,家长忙不迭地送,学校门岗成了杂物领取处——

家有小迷糊 是惯还是管



(资料图片)

□记者 寇玺 通讯员 周艳慧

“孩子班的家长群快成杂物领取处了。”这两天,一名一年级家长向《洛阳晚报》记者吐槽,班级群里,每天都有家长“呼叫”老师,让孩子下课去门岗取忘带的东西。

水杯、跳绳、彩笔、书本……不少小学的门岗都存放过这些东西。孩子们最容易忘带哪些东西?孩子忘带了,家长该不该去送呢?

吾师威武

高三学生二练后情绪低落、烦躁不安? 市十九中心理教师变身造梦师——

打造盗梦空间 删除考前压力

□记者 焦琳 通讯员 耿崎峰

为帮考生释放压力,缓解高三学生二练后的不良情绪,市十九中的一位造梦师对32名学生进行了催眠。催眠,真的能为学生减压吗?

目击 学生被催眠 醒来后感觉很开心

4月5日下午,我们来到市十九中心理活动团训室,32名学生正躺在地毯上,双眼微闭进入深度催眠。

一个温暖、轻柔的声音响起:“想象你正斜躺在一张舒适的沙滩椅上,你的身边是一片纯白的沙滩,蓝色的海浪不断地冲上岸来,泛起白色的浪花……”

学生们的脸上浮现微笑,十几分钟后,大家慢慢睁开眼睛。

接着,学生们围坐在一起,分享着感觉和收获。

“想象美好的事物时,感觉很愉快,头脑很放松,身体很轻松。”

“平时,一到大考我就紧张、粗心,

走访 一个上午 三拨儿家长到校送东西

4月9日,记者在东升二小门口看到,有一张桌子用来放置家长送的东西,桌子上有课本、美术用具、水壶和衣服等。“现在才10点,这都是第三拨儿家长送的东西!”门卫说,有的东西如果学生急用,他会直接送到班里。

通过走访,我们发现往学校送

东西的家长还真不少。

坛角小学的门卫说,每天都有家长来送东西,其中书本和作业最多。

“忘带东西的情况,主要出现在低年级。”东升二小老师周艳慧说,低年级的孩子心理上还没有适应上学,偶尔忘记带东西也正常。

调查 该不该送东西 家长意见不一

对于会不会给家里的小迷糊送东西,家长们的态度大相径庭。

●反对派:如果送了,以后还会丢三落四。

孙女士:儿子第一天上学时,我就告诉他,忘带东西别给我打电话!他怕我训他,就算忘带了什么,也是找同学借。

闫女士:如果老师批评,孩子就会记住这次教训,下次就改了。不然,他还是会继续忘带东西。

●支持派:不能影响孩子学习。

张先生:学习用品忘带了,我一般都会送,不送怕影响孩子上课。

郭女士:偶尔忘带东西很正常,只要不是特殊情况,我都会给孩子送。

建议 不丢三落四 从收拾书包开始

“让孩子从小养成不丢三落四的好习惯,才是根本。”东升二小老师任园园说,一二年级的孩子最需要家长和老师的引导和提醒。

具体怎么引导?任园园教了家长几招:

●做笔记。让孩子把第二天的作业、需要的物品记在纸上,放入文

具盒,做作业时就能看到。

●让孩子自己整理书包。现在的书包都有很多隔层,把作业、课本放在不同的隔层里,这样不容易忘。

●用好课程表。让孩子对照课程表收拾书包。家长最好给不同书包不同颜色的书皮,利于孩子记住自己拿了哪本书。

最近复习时,还特别容易受外界干扰,不自信。现在,我的内心充满了力量。”

揭秘 被催眠者并不是真的睡着了

为学生们催眠的,是该校“积极心理健康教育中心”的心理教师、国家高级心理咨询师、催眠治疗师姚艳蓉。

“高三二练成绩出来后,有些学生情绪低落,甚至烦躁不安,严重者失眠、恐考、厌学。我便决定用催眠帮他们释放压力。”姚艳蓉说,此前,她已为三届考生催眠减压,效果很好。

在影视剧中,被催眠者就像睡着了,真是这样吗?

“催眠不等于睡眠。催眠是通过催眠师的引导,让被催眠者处于一种身体放松、注意力高度集中的状态,从而跟随催眠师的引导语,进入设定的情景中,改变现实中的不良反应模式,将压力转化为动力。”姚艳蓉说,压力其实是考生潜意识里对自己的不确认,对未知

事件的恐惧。

提醒 跟着老师学 你也能自我减压

姚老师为家长和孩子们提供了一些减压小技巧。

●气球镇静法 深吸一口气,然后把气慢慢吐出去。吐气的同时,想象自己是一个气球,气球里的气被慢慢放出去,气球瘪下去。呼吸要慢,反复几次后,你会放松许多。

●不倒翁练习法 考试时,遇到难题千万别慌,可以先想象自己的心是个不倒翁。这个不倒翁在摇晃,但它不会倒,而且摇晃的幅度越来越小,直到停止。这时,你看到不倒翁上有4个字“方寸不乱”。当你在想象中看清这4个字时,就可以回来做题了。

“在平时做题时,考生可以试着用这些方法练习。这样,考试紧张时,潜意识会很快把你引导到想象中去,一会儿工夫你就会恢复平静。”姚老师说。