

关注高考



临近高考：科学理性面对考试成绩

很多考生对自己都有一种自我角色定势思维，特别是成绩较好的考生对自己有较高的目标定位。但当预期的目标受诸多因素影响而未能实现时，他们的自尊心就会受到伤害，对自己怀疑并产生一系列负面想法，例如“考不好，同学、老师该看不起我了”“考不好太丢人了，我高考肯定也考不好”等，这些想法容易引发或加剧考试后的负面情绪。而大部分考生考得还不错时，想要让自己放松一下。但是玩起来以后，又会想“早知道就不玩了，还有好多学习任务没有完成”，沉浸在后悔和自责的情绪中。如果不是尽早从这种情绪中走出来，慢慢地就会演变为埋怨自己，想着已经浪费了那么长时间，现在学也赶不上别人的进度了，就自暴自弃，彻底放弃学习了。

对策：平常心面对成绩

考生要学会用平常心来面对自己的成绩，从要求自我完美的心理中走出来，学会接受自己，既要接受优秀的自我，也要接受不足的自己。只有这样，自己的心情才不会受到太大影响，从而顺利投入到之后的学习生活中。

当考试成绩不理想导致焦虑、心情低落时，可以寻求朋友、家人或者老师的帮助。考生可以向他们倾诉、询问建议，适当放松身心，找自己感兴趣的事情转移注意力，也可以试着将情绪写在纸上，这样可以很好地缓解焦虑。

驳斥不合理信念

考生要学会驳斥自己头脑中的不合理信念，针对“考不好别人会瞧不起我，我高考也考不好了”这些想法，首先要找到其中不合理的点进行驳斥。例如，“考

试是为自己，跟其他人没有关系”“其他人不会因为考试成绩而对我有什么看法”“我这次考试失利不代表下次也会失败，只要继续努力，尽我所能就好”等等。

考生要知道考试是自己的事情，只要在学习上尽最大努力就好，不要给自己过大压力。考生还可以通过回忆过去考试中成功的体验，看看当时是怎么做的，怎么准备的，增加信心，以一种新的姿态面对即将到来的考试。

以成长型思维看待考试

如考试成绩不理想，考生要看到积极的一面。可能正是因为这次没考好，才能及早发现问题，之后更加明晰努力的方向，坏事也可能变成好事。考生可以梳理成绩不理想的原因，调整好自己的心态，根据自身实际情况制定切实可行的学习计划。

如考试成绩理想，考生可以把眼光放得长远一些，计划之后的复习，不过多沉溺于喜悦中。当然，也可以适当奖励自己放松一下，在放松的时候就好好放松，然后再以良好的精神状态投入到接下来的备考中。但如果在放松过程中，考生同时深陷后悔和焦虑的情绪，要立刻叫停自己，不要被情绪牵着鼻子走。然后即刻行动，投入到复习状态中。当真正投入到行动中，就不会一直沉浸在懊悔的情绪里。

考试只是人生中的一小部分，它不能决定人的一生。在考试过程中遇到的挫折和苦难也会让我们的意志更加坚强，有更好的韧性去面对未来的风雨。

刘志宏

高三学生：提升“三力”突破备考平台期

考生在认知上重视复习，行动上却容易松懈和分心，是高三现阶段正常的状态。就像马拉松跑到中后期，我们知道终点就在前方，可还有很长一段距离；想要坚持，可总忍不住停下来休息。这种状态就是高三最辛苦的时期——备考平台期。这个阶段考生容易出现动力不足、精力不足、适应力不足的情况，长此以往就容易失去方向，无法专心复习。

提升动力

要从根本上提升备考动力，就需要将高考和自己的理想、心中的渴望建立直接联系。明确知道自己想要的未来需要通过高考实现，考生就会自发地努力学习。因此，考生可以在此阶段挖掘自己的兴趣和价值观，梳理生涯规划方向和目标，并将理想与同学建立直接联系。

在理想不清晰或渴望不强烈的情况下，有一些技巧可以用来提升紧迫感：

1. 细化目标，将“高考”这个大目标分解为阶段小目标，每个小目标设定完成时间。2. 拿走分心物，从外部环境入手，降低干扰紧迫感的可能性。3. 组建备考小组，互相扶持互相激励。

保存精力

良好的身心状态和饱满的精力是高中

紧张、高强度复习的重要支撑。考生可以将平台期看作修整期，用来调整身心状态。考生可关注睡眠和饮食，如果牺牲睡眠时间来补学习的漏洞，那么可以利用这段时间适当补充睡眠，同时调整复习节奏，在学习和休息之间找到平衡。另外，积极的休闲活动可以放松心情、积蓄能量，例如运动、看课外书、做手工等。相反，消极的休闲活动不仅不能帮考生“回血”，反而可能消耗精力、磨灭学习动力，阻碍后续备考，例如，长时间玩游戏、观看短视频等。

增强适应力

处在复习“转型期”，考生需要根据复习阶段的特点，调整复习模式，突破学习瓶颈。经过一学期的复习，考生对基础知识已经掌握，下一步就是将零散的知识连成“线”、组成“面”，形成知识体系和网络。考生可以利用思维导图等工具，以“单元”或“章节”为单位进行知识整合；整合时重点关注知识脉络和主旨，建立学科逻辑链，辅以综合性的练习来夯实整理结果；积极和老师沟通适应期的收获和困难，老师拥有丰富的辅导经验，能够在学业和身心适应、调整方面给予有益建议。

曾于秦

常见成语辨析

不置可否：置：放，立，这里是“表示”的意思；可：行，可以；否：不行，不可以。既不说行，也不说不行。指不表示态度，不参加意见。出处：《官场现形记》五八回：“沈中堂听了，不置可否。”近义词：模棱两可。反义词：旗帜鲜明。例：江伟不置可否地点了一下头，走了出去。①用来表述态度暧昧，不愿或不取明确表态。②多作谓语、状语，也作定语。“不置可否”和“模棱两可”都没有明确的态度之意。区别在于：“不置可否”多用来表示态度暧昧；而“模棱两可”重在形容说话说得含糊其辞，没有明确的态度和主张。

不着边际：着：接触到。形容言论空泛，不切实际或离题太远，不切主旨。出处：巴金《春》一五：“周氏和张氏又谈了一些不着边际的闲话。”近义词：漫无边际。反义词：井井有条。

例，他跟人谈话的时候，总爱说些不着边际的话。用来形容言论空泛，离题太远。也指想法等不切实际。常作定语、谓语、状语。

不自量力：不能正确估量自己的力量。指过高地估计自己。出处：《战国策·齐策三》：“荆甚固，而薛亦不量力而行。例，因为深深的爱，我便不自量力地从事于这本《母亲》的翻译了。常作谓语、定语、状语。不自量力力和“蚍蜉撼树”都有不自量力的意思。区别在于：不自量力侧重于过高地估计自己；而“蚍蜉撼树”侧重于妄图动摇强大事物的人。（未完待续）



十分钟考场



习作园地

我有一只小白狗，它浑身长着雪白的绒毛，摸起来软绵绵的，就像穿了一件干净的白毛衣。它的眼睛黑溜溜的，像黑宝石一样，特别明亮，仿佛会说话一样。它的鼻子扁扁的，总是湿漉漉的，嗅觉非常灵敏，任何细微的气味它都能嗅到。它的嘴巴大大的，里面长着洁白而又尖尖的小牙齿。它愤怒时，眼睛会瞪圆，露出锋利的牙齿，喉咙里发出呼呼的声音，满眼凶光，好像在警告对方，仿佛下一秒就会猛扑上去，狠狠地咬一口。

小狗的四肢非常发达，跑的时候像一阵风。每当我放学回家，距离大门还很远的时候，它就听到了脚步声，活蹦乱跳地跑过来，远远地看到我的身影，撒着欢儿，兴奋地摇着尾巴，还不停地在我裤腿边蹭来蹭去，我一个劲儿地向它撒娇亲热。这时我会拍拍它的脑袋，摸摸它的后背，安抚一下它激动的心情。

它睡觉时，总会静静地趴在角落，曲着前腿，样子很乖巧。它低垂着头，一只耳朵紧贴着地面，另一只耳朵高高竖起，感觉它即使睡着了也不忘自己的职责，警惕地注视着周围的动静。

小狗很贪吃，每当我手里拿着食物时，它就会热情地围着我转来转去，目不转睛地盯着我的手。如果我一直不给它吃，它就会歪着头，耐不住地“汪、汪、汪！”叫上两声，好像在说：“快点儿给我呀，小主人。”一副埋怨的样子。可只要妈妈远远地喊：“一边儿去！”小狗就会无奈地看妈妈一眼，委屈巴巴地躲开了。小狗最爱吃肉骨头了，可是在它吃得最香的时候，你可千万别去动它呀。只要你一靠近，它就会以为你要和它抢食物，立刻就会凶神恶煞般地呲开牙，咧开嘴，好像在警告你：“离我远点儿！”

这就是我家可爱又淘气的小狗，它总是会对我可爱、卖萌……可是对我妈那就有几凶了。

市二小三(1)班 苗政霞(本报小记者)

幸福，是寂静黑暗中的一道曙光，刺眼却令人欣慰；幸福，是荒凉沙漠里的一片绿洲，难寻却让人欣喜；幸福，是沉寂冬天的一轮太阳，稀有却令人温暖。幸福平凡而常见，你在右边幸福就在左边，但幸福不会主动敲门，能敲开幸福之门的，只有你自己。

“如果你有梦想，就要去捍卫它，那些一事无成的人，告诉你，你也成不了大器，如果你有理想的话，就要努力去实现，就这样。”这句话是出自电影《当幸福来敲门》。电影主要讲的是：克里斯失去工作，在即将破产之际，妻子因不能忍受生活的贫困离他而去。父子俩在相依为命的窘迫生活里，一度失去了固定的住所，克里斯只好带着孩子辗转流浪于公共卫生间等地。

电影中打动人心的是他对生活的希望和矢志不渝的努力坚持。克里斯小时候有极高的天赋，却因家境贫寒，早早出来打拼，但他从来不因此抱怨；他的妻子因为他的“无能”而离家出走，但他从来不因此生恨；他每天奔波于城市中，拥挤于救济所，但他从没有因此放弃。因为他深知：“他的梦想还未实现，他不能就此打住，沦为平庸。即使面前有无数座陡峭高峻的山峰，也要步履艰辛地走

●现在，越来越多的家长开始注重孩子阅读习惯的培养。从成套的绘本到古今中外的名著，从科普手册到前沿科学期刊，为了培养孩子的阅读习惯，家长斥重金买书、花精力陪读，期待孩子能言会写。但经过努力，有多少孩子能实现家长的预期目标呢？

讲述：买了不少书看，居然还是“写作困难户”

对上高一的小于来说，最让她头疼的莫过于写作文了。每次在家写作文，小于习惯性地翻出几本诸如“作文美文”“满分作文”来看。小于很困惑地说：“从小到大我读过的书不少，妈妈也总提醒我摘抄或干脆背下一些优美的词句；文学名著也按照老师推荐的书目看了其中的一部分，但感觉写作文时还是不知道从哪里下笔可以写出有感觉、打动人心的开头，又应该怎么细致准确地描述心理

谷雨

谷雨是春季的最后一个节气，雨，一雨从云下也。谷雨时节，正值秧苗初插，作物新种，“此对节柳絮飞落，牛牛吐蕊。”自然景物提醒着人们春将止，夏将至，大地已经不知不觉地换上了绿色清爽的纱裙衣裳，谷雨雨水量和降雨量会“不知人事”地暴涨。

又到了可以吃冰棒的时候了，我很是兴奋，对后面的节气很是期盼的。

谷雨这一天，陪伴它到来的还有谷雨花和雨前茶。谷雨花就是我们中国花王，国色天香的牡丹，谷雨三朝看牡丹，谷雨前后，正是牡丹盛开的季节。奶奶那盆秀气的牡丹，开得正是时候，像个害羞的花鲜精灵王穿着梅花色的纱衣坐在树叶精灵中间，指挥着它们生长得更茂盛。

而雨前茶也和谷雨有着很大的关



系，这茶叶子到谷雨时节越发长得可爱。茶叶肥肥嫩嫩，采摘几片来泡雨前茶，那个叫好啊！泡上那么一杯，嗅上那

走在星辰大海的路上

中国航天，历经半个多世纪的艰难发展，如今已令全世界瞩目！让我们来回顾中国航天发展的历史，看中国航天走过的星辰大海。

1970年4月24日，我国自主研发了第一颗人造地球卫星——“东方红一号”发射成功。老人们告诉我，当“东方红一号”承载着那枚小小的电子录音器发射升空时，所有的人都无比渴望地仰望着天空，那是他们第一次带着情怀和信仰，望向天空，眼角噙着激动的热泪。

“东方红一号”上的唱片，是那首《东方红》，在茫茫太空，它的声音极微弱又极嘹亮，它向世界骄傲宣告：中国成为第五个能独立发射人造地球卫星的国家。

2003年，我国第一次发射载人航天飞船“神舟五号”。杨利伟带着中国人的骨血俯瞰蔚蓝的地球家园，中国人民望向茫茫星海，眼神在某一时刻交汇，那一定是一个值得纪念的瞬间。在太空中的十几个小时，是杨利伟毕生铭记的，毕生值得去讲述的故事。

2021年，神舟十二号发射升空；2022年，神舟十三号发射升空，开创了空间站长期有人驻留的新篇。神舟十三号

航天员翟志刚的那声：“我已出舱，感觉良好。”响彻华夏大地，振奋了14亿热血儿女。空中课堂上，王亚平的水球实验中，美丽的纸花在水球中舒展开来，她向我们落落大方地宣告，女性生来不只是孱弱的，需要被保护的。女性同样可以上天入海，同样可以独当一面。

历史的车轮滚滚向前，中国人民的眼眸望向土地、望向山川、望向大海、望向茫茫宇宙。三千年前，屈原书就了慷慨悲壮的《天问》，而现在，问天深空探测器在茫茫宇宙巡航，即将回答他的一切问题。八百年前，李商隐叹道：“嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。”而现在“嫦娥”、“玉兔”月背探测，将要去告慰千百年前望月抒怀的先人的魂灵。神秘的三星堆面具，它的眼睛长而凸起，渴望看穿星空的一切，而现在，天眼望远镜捕捉到脉冲星微弱的呼吸。

中国人民从未停止对未知的探寻，我们始终在坚定地向前走。在星辰大海的征途上，过去、现在、未来，我们永不停歇！

朔城区二中 程璇
指导老师：李俊英

满怀希望 所向披靡

——《当幸福来敲门》观后感

完，寻找幸福的彼岸”。

电影只是生活的缩影，也就是说，在世间的，拼命对抗生活巨兽的克里斯真实存在，在成年人的字典里，没有“容易”两个字。克里斯让所有在困境中的人震撼，更使所有处在安逸生活中的人们汗颜。当幸福来敲门的时候，我该怎么办，怎么挽留？其实，幸福就是个人感受，如果你是一个积极向上，乐观活泼的人，那么幸福会常驻你身旁；如果你总是被现实打败，一蹶不振，那么你从来不会感觉到幸福。

什么才算是幸福呢？幸福就是当你生病的时候，身边一句句问候的话语；幸福就是当你被打败的时候，身边一句句勉励的话语；幸福就是当你焦虑不安时，身边的一条条建议……对于这一问题，没有标准统一的答案，也没有任何的定义约束。对于懵懂无知的孩童来说，幸福就是天天都有棒棒糖可以吃；对于莘莘学子来说，幸福就

是通过自己的努力取得一个好成绩；对于努力打拼的上班族来说，幸福就是升职加薪；对于耄耋之年的老人来说，家庭和睦，子孙满堂，身体健康就是幸福！看吧，幸福真的没有定义。它存在于我们生活任何一个角落，驻足欣赏，到处都洋溢着幸福！

在这个充满朝气的年龄，我或许是被外界的声音干扰，始终不能坚守自我，又或许是被考试的不如意而搞得情绪低落。如果你坚持不下去的话，要这样告诉自己：虽然你努力了，可成绩还没有多大的改观，这并不能证明你一无是处，毕竟你总得为过去的懒散付出代价，这时候的你不应该垂头丧气，而是要更加努力，欠的账总会有还完的那一天，在努力的过程中，你会发现，日子总是那么阳光明媚。

没有付出，就没有收获。只有心怀渴望，并踏踏实实为之付出努力，幸福才会降临。影片中的克里斯经历了离

么一下，喝上那么一口，顿时全身神清气爽，精神抖擞。喝不到雨前茶，我便偷偷泡了一杯妈妈的果茶，细细品味一番，还真品出了点儿味道。

如今，不能赏牡丹，不能听雨声，全市人民坐等核酸结果。谷雨前两天，我们全市封城，全民做核酸检测。雨细细地下着，好像在对我说：“快！要做核酸！”那天清晨，我们从楼上窗户往外看，看到人们打着雨伞往南门走去。我们忐忑不安地想着要到哪里做核酸，向楼下邻居一打听，原来要去七中做核酸。

一滴雨，透心凉。当轮到我做核酸时，一位慈祥的“大白”奶奶对我开口说第一句话时，我就有了足够的安全感，防护罩后面的眼神那样慈祥而又坚定。

谷雨这一天，雨停了，天晴了，相信我们一定会把疫情消灭掉。

市实验小学五(2)班 田涵睿(本报小记者)

榜样的力量是无穷的，就像生活的指南，给我们带来无穷的力量。抗击新冠病毒这场没有硝烟的战争已经持续了两年，各行各业涌现出了数不清的抗疫英雄。这次突如其来的假期让我们亲眼目睹了白衣战士的艰辛。

4月18日的早上，天还没亮，尽管外面下着大雨，但是白衣战士们早早地等候着给人们做核酸，对于行动不便的人们，他们亲自上门服务。下午烈日炎炎，但他们依然穿着厚厚的防护服忙碌着，甚至忙得一天不喝一口水、不吃一粒米，只是为了尽快查清是否有病毒。

他们不辞辛苦的精神感动着我、鼓舞着我。现在，每当看到白衣战士，我就肃然起敬，是他们拯救了全人类，他们是全世界的榜样。

市第四中学 姚浩琪

婚、失业、流浪……但这些都没有成为压倒他生命的最后一根稻草，因为他一直坚信：一切都会变好。我们要用尽全力把握每一次机会，抓住每一个微小的希望，永不放弃，永远向前，即使你会经历失败，一直走下去，一定会柳暗花明。我向早晨曦中的太阳，望着它桀骜不驯，心中满是欢喜。“与过往告别，前程似锦，未来可期”的话语时常在耳边响起，我在未来的岁月中盘算着，在斑驳壮阔的光阴里，念着诗和远方。

幸福的开关，只能把握在自己手中，也许有多少个夜晚你都是哭着过来的，但这个世界不只你一个人在顽强地挣扎，有的人，甚至都可能没有机会去品尝生活的酸甜苦辣。人与死亡相比，其他的任何病痛都是人生途中的小伤。

市第四中学 姚浩琪



既要广泛阅读 也要勤于动笔

学会巧读书 文思如泉涌

活动和情感以及行动的变化。”

生活中，小于和妈妈应该算是比较“标准”的亲子阅读践行者了，从幼儿园时期，小于妈妈就经常带着孩子一起看书，给她讲故事，一起读文学作品和各种评论员文章，但到了实际运用的时候，小于总是习惯性地“借助外力”。

建议：帮孩子找到阅读的“感觉”最重要

阅读推广人、天津市作家协会签约作家陈曦说，培养孩子的阅读习惯要从小抓起的观念已经为越来越多的家长认同，但在引领孩子阅读的过程中，家长不但应该重视兴趣的培养，更要重视

阅读方法的培养。比如，留意文章中的优美词句并摘抄下来，可以让写作表达的语句更加丰富；而如果能记住名著中打动人心的细节并能体会其中深意，经过积累沉淀，也一定会让自己的文章写出内涵。

陈曦建议，家长鼓励孩子阅读，一定不能抱有功利思想，孩子的阅读不能完全“考什么就读什么”。所谓广泛阅读，不仅要有老师推荐的阅读篇目，还要有孩子感兴趣的、可以开阔视野的图书和文章。家长在跟孩子一起阅读时，要鼓励孩子学会讲述和提问，比如可以让孩子先重复看过的并且印象深

刻的内容，然后逐步让孩子用概括的语句复述这些内容，最后可以讲一讲这些吸引人的地方，哪些能与自己的生活联系在一起，通过“感同身受”的方法，帮助孩子找到阅读的感觉。另外，切忌“台账式”的阅读，照着书目打卡读书对于学习积累阶段的孩子是很不利的，良好的阅读习惯培养，既要动眼、动嘴，也要动手，不但要记录下来书、文章中的好词好句，还要自己有感而发，勤动笔写出自己的所看、所得、所思，渐渐地，文思如泉涌也不再是难事。

贾林娜



家长课堂