

调整好情绪、保持好心态,高三学生胡云凤: 变压力为动力不能松懈

□本报记者 刘亚杰

高考临近,高三学子正在全力以赴做最后的冲刺,如何在最后的冲刺阶段保持充足的动力,调节好学习状态,对于每一位高三学子来说都至关重要。为了解高三学子的复习状态,记者走进高三课堂,了解正在积极备战高考的学子们,看他们是如何自我调节,缓解高考压力。

4月25日下午2点多,记者来到漯河二高,这个时间正是学生午休的时间,记者来到高三(3)班的教室门口,班里的大部分同学还在休息,经过班主任的引荐,记者见到了本次的采访对象,她叫胡云凤。

最后阶段再努力一把

胡云凤的成绩没有出过班级的前三名,关键是她的自我调节能力很强,遇到压力或者挫折时,能及时调整自己的情绪,尽快进入状态。

她家住在市区解放路桥桥南附近,每天早上5:20就要起床,一般早上6:00左右到学校,晚上9点半左右能到家,回到家后,还要再看会儿书,大概要到11:30才休息。

由于高三高强度的学习任务,很

多家长在学生临近考试的时候,会给孩子进行针对性的补充营养,胡云凤觉得没有必要。

“我一般晚上不怎么吃东西,下午5点多的时候,会在学校吃饭,晚上回家基本不吃饭,吃多了会让我睡不着觉,胃也不舒服。马上就要二模考试了,时间还是挺紧张的。”胡云凤说

距离高考还有40多天,记者在胡云凤的书桌上看到,堆满了模拟考试的卷子,有各类的笔记本。她告诉记者:“作业从来没写完过,而且随堂小测验特别多,二轮复习已经结束了,在一轮模拟考试的时候,我考的不是特别好,当时还是很沮丧的,经过这一轮比较系统的复习之后,把以前没有掌握好知识点再巩固一下,趁着最后这段时间再努力一把,不管结果如何,我会尽最大的努力。”

有哭有笑才是高三的样子

说起一模考试的失利,胡云凤很坦然地说:“当时有几天觉得压力挺大的,还去找班主任哭了一次鼻子。但是最庆幸的还是‘幸亏这不是高考’,当时就是这样的心理。经过那次模拟考试,更多的是找到自己的不足,然后查漏补缺,失落只是暂时的。”

胡云凤的班主任告诉记者:“这个学生是属于自我调节能力比较强的,成绩不理想的时候,会有几天很沮丧。我也找她谈过心,但是过了几天就能调节过来。她在我们班的成绩一直都是前三名,算是学习状态、心理素质都比较好的学生。”

面对压力,胡云凤不会有太多的情绪,她会选择看一些名人的故事激励自己,也会在自习课时趴到桌子上休息一会儿,或者趁下课和同学在校园里转一转,放松一下。

胡云凤说:“我会给自己定一个目标,树立一个榜样,你不想让别人超越自己,你就要更努力,这才是高三的感觉,高三就应该是哭有哭,有奋斗的样子。”



出门看天

天气好转,气温也会一路向上,27日~29日最高气温会升至29℃,最低气温在14℃左右。天气适宜出门踏青赏花,大家也可为“五一”假期出行做好采购准备。

近期紫外线较强、天气干燥,爱美的姑娘们出行需注意防晒补水。眼下尚处暮春的怀抱,昼夜温差大,早晚凉,还是要注意早晚及时添衣。

今明后三天天气

4月27日

晴间多云
14℃~28℃

4月28日

晴间多云
15℃~28℃

4月29日

晴间多云
16℃~29℃

感谢胡燕平提供信息

生活小常识

烂嘴角怎么办

烂嘴角在中医来说,有心火旺盛、脾胃积热、阴虚火旺、脾胃虚寒及肝寒犯胃等几种类型,除了用药物治疗外,还可以用药膳食疗。

如何治疗烂嘴角?多吃些富含核黄素的食物,如酵母、奶类、鸡蛋、动物内脏。菠菜、苋菜、油菜、茴香、花生、鲜木耳等食品中也含有相当数量的B族维生素,对改善烂嘴角有好处。菠菜滚猪肝汤,可以说是补充维生素B2的一个好搭配。

除了食疗,还可以用蜂蜜外敷加内服。外敷就是用手指蘸少量蜂蜜,往嘴唇上裂开或干裂的地方轻轻涂一点;内服就是舀几勺蜂蜜放入杯中,用开水冲一下喝掉。

这些美眼招数 其实很伤眼

假睫毛

长期使用假睫毛危害大。首先,假睫毛会借助专门的胶水进行粘贴,在长期使用下也容易堵塞睫毛根部的汗腺和皮脂腺,导致睑板腺功能障碍。其次,贴上假睫毛,在卸妆时需要撕扯,而长期撕扯会导致眼皮松弛,容易形成皱纹。而且假睫毛黏附在眼睑处,粘贴用的胶水同样容易黏附异物和细菌,使眼睑受刺激、感染、发炎,致自身睫毛脱落。

建议:少用假睫毛,避免给眼部带来过多刺激。应用眼部卸妆液卸掉眼部妆容,卸妆一定要干净,不宜用清水或洗面奶卸眼妆,卸妆时避免用力揉搓眼睛。

戴美瞳

由于美瞳含有一些色素,长期戴某些劣质镜片容易出现色素溶出,引起结膜炎。美瞳镜片较厚、直径大、透氧性低,美瞳吸附在角膜上,角膜会因缺氧而产生类似于人体“高原反应”的情况,并且会导致角膜水肿、角膜上皮脱落,影响角膜正常的新陈代谢,容易引发角膜炎。如果美瞳长期贴附在眼球上,会导致角膜的神经末梢知觉减退,这也是有些戴美瞳的人出现溃疡性角膜炎还浑然不觉的原因。

建议:应妆前戴隐形眼镜,取镜后卸妆。选择有质量保证的合格美瞳眼镜。注意一天最多不要超过6小时。晚上切忌戴过夜。

晚综

5月1日起,第四套人民币部分停止流通

□文/图 本报记者 潘丽亚

5月1日起,部分第四套人民币将停止流通了,家里有旧版纸币的市民可以到银行兑换了。4月26日上午,记者从中国人民银行漯河中心支行货币金银科了解到,只要是第四套人民币的券别,想兑换的话不管金额多少都可以就近到银行兑换。

“我家里还有十几张第四套人民币的纸币,但都是1角、2角的,总共几块钱,这么少能去银行兑换吗?”4月26日,家住市区海河路东段的董女士向记者反映,她最近几天因为搬家,收拾东西时发现孙子的存钱罐里有一二十张1角、2角的纸币,经比对全是第四套人民币,由于长时间没有使用,纸币有点发硬。“总共不到5块钱,不知道能不能兑换。”董女士说,由于钱太少,不知道是

否能兑换。

中国人民银行漯河中心支行货币金银科工作人员表示,从今年5月1日起,第四套人民币中的100元、50元、10元、5元、2元、1元、2角纸币和1角硬币将在市场上流通,董女士手中的1角纸币还可以使用,2角纸币则从5月1日后不能再使用,市民手中若有停止流通的相关

分类信息

2cmx4cm 单份50元 4cmx4cm 单份100元

本版块所有信息的手续都严格进行审核,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版块信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话: 0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

欢迎刊登

分类信息

创世纪情缘婚介 (漯河店)

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 22:35

全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

男,无婚史,28岁,1.8米,企业职工,成熟稳重,有爱心暖男。觅年龄相仿,有共同语言、能持家的女孩为伴,其他随缘。电话:5761314 微信:1426269009

女,无婚史,35岁,硕士,1.6米,事业单位上班,温柔善良,懂事有爱心。觅年龄相仿、有责任心、有稳定收入或经商男士为伴。电话:5561314 微信:15639533949

男,61岁,丧偶,1.76米,事业单位退休,有房有车,帅气稳重,有孝心、责任心。觅年龄相当、大方有涵养的会持家的女士为伴。电话:5761314 微信:14269009

女,丧偶,51岁,1.6米,退休,漂亮显年轻。觅60岁以内、有素质、有修养、无不良嗜好、有稳定收入或经商男士为伴。电话:5561314 微信:15639533949

地址:人民路昌建广场写字楼1701室
电话:18939531265 3380177 5761314
微信号:csjqy5761314
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

传递最实用的生活资讯

婚介信息

创世纪情缘 白领相亲会所 2003年~2018年 创世纪情缘寻找 诚心找对象的人

地址:市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线:3398505 2121213

●征婚:(91721)男,51岁,1.76米,离异,事业单位上班,懂得照顾人,觅温柔体贴的女士。电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:(33032)女,28岁,1.69米,无婚史,本科学历,教育系统,文静优雅,觅有责任心的男孩。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:(91767)男,41岁,1.78米,离异,本科学历,个体商户,性格稳重,觅懂生活的女士。电话:13193907179 微信:13193907179

●征婚:(33012)女,28岁,1.63米末无婚史,大专学历,私企,性格开朗,觅有上进心的男孩。电话:15939597782 微信:15939597782