

六月,是考试的季节。高考、中考、学期结业考,都在就部班的等候着莘莘学子们。六月让人收获知识,分享成功与喜悦;六月也催人自省,使人奋奋,更加坚定信念和努力的方

考试成功不只是简单的各学科知识点的全面考核或竞赛,它更是一场知识、技巧、生理和心理素质的综合测试。自信、一颗淡定的平常心,是学子们越六月河的最好武器。自信,代表着对自己的肯定,对考试的信心;平常心则意味着能以平和的心态客观地分析自己的优势和不足,摒弃过高或过低的自我期望和评价,勇敢地挑战未来!

学生在学校模拟考试中沉着应考



从容面对六月天

■记者 谢作仙 文/摄

紧张有序 积极备考

在高考、中考、学期结业考中,高考的份量无疑是最被看重的。今年是我国恢复高考的第三十个年头,高考在承担人才选拔功能的同时,也被渲染成个人成长道路上的里程碑式事件。《家有考生》、《陪读》等以高考为主题的电视剧剧情或许有些夸张,观点不一定客观全面,但反映了一种普遍的社会共识:高考很重要。

在中光中学高三三个教室,记者看到

同学们或埋头做功课,或摇头凝神听讲,无不沉浸在积极的备考中。“轻松吧”,理科班的朱超同学在接受采访时这样评价他的高三生活,因为学校、老师对我们都很关心,我自己也知道自己想要什么,该干什么,感觉比较充实。朱超说,高三的生活其实很有规律,在学校遵循作息时间表,晚上回家后以自主学习为主。以前是晚上7点到11点,现在开始有意识的调整生物钟,提前1

小时休息。父母有时在餐桌上会询问一下近期的学习情况,但不会干预我的学习,让我觉得很自在。对于即将到来的高考,朱超表示不会特别担心也不是很紧张,只要认真对待就好。他的同学张叶则用“繁忙”来评价自己的高三生活。张叶说,每天的生活就是学习,在学校如此,在家也是如此,尽管很“忙”,但并不反感,与朱超的轻松感觉不同,张叶表示希望高考能快点到

来,考过后她就能去打打零工,尝试另一种全新的生活。

高三学生在全力以赴迎接高考,初三的同学们也在紧张有序的备战中,劲头丝毫不输给高二的师兄师姐。而其他非毕业班的学生,则一边羡慕师兄师姐即将“解放”,一边悠闲地谈论着各自的兴趣爱好和时尚话题,同时若紧若松的准备着期末考试。

净化环境 合力护考



学生在心理放松室接受心理放松训练

年初,中光中学做了一份问卷调查,目前学生普遍反映的问题有:精力不够,没有太多的时间学习;学科成绩停滞不前;压力大,家长期望太高,自信心不足;没有明确的目标等。压力和考试从来都是形影相随,猝不及防。当高考越来越临近,时间又再次增加,学习成绩相对“定型”,来自家庭和社会的压力就愈发突出,成为学生担心的首要问题。一人升学考试,全家上阵备战“战”,几乎是大多数考生家庭的共同写照。

中光中学心理老师陈敏介绍说,学校非常注重缓解考生的心理压力,一直积极推行学生屏蔽可能会影响他们考试心态的各种信息,目前毕业生学生的精神状态都非常好,心理老师、班主任、甚至学科老师,都成了学生情绪的保驾护航者。但学生回家后面临的压力是学校教育无法覆盖的,如

一些家长有意无意地把自己孩子和同事小孩进行对比,告诉小孩现在有多少人在关注他,不让小孩做任何家务活等,无形中把孩子推向压力的风口浪尖。

谢晓敏说,越是临近高考,家长越应该为孩子屏蔽各种干扰信息,同时注意自己的一言一行,避免给孩子增加心理压力。为有效指导家长,不少学校都专门开设了针对家长的心理健康讲座,告诉家长如何营造轻松的家庭氛围,如何调整学生的饮食结构和生物钟,帮助学生培养最佳的心理和生理状态等。“你一定要考上xx大学!”“12年的学习,关键就在这次考试,你一定要好好把握!”“这次考不好不要紧,明年可以复读!”“你看去年谁家的孩子考了好所大学,你一定要像他一样!”“你们班其他同学这次模拟考得了多少分?”这些都是学校给家长们列出的禁

忌语,让许多家长受益匪浅。

区内各职能部门对高考、中考也都给予了强有力的支持。区公安分局每年都要安排警力随同护航,并出动警车护送。试卷进入保密室后,公安人员会同区教育部门工作人员组成4人24小时值班护卷,同时安排警力对保密室周边进行24小时巡逻。区保密局加强对考试保密工作的指导监督,专人负责,每天检查,确保试卷安全。区环保、交通、水务、供电等部门密切配合,认真实施“绿色护考”,确保考试期间无噪音干扰,保障水电供应和道路畅通,合力为考生营造一个最佳的考试环境。部分宾馆还推出了高考特价房、钟点房等服务,蓝宫大酒店今年推出了258元的高考特价房,199间客房早在一个月前就被预订一空。不过,教育专家提醒学生家长,不要刻意改变孩子的生活环境和习惯。

把握细节 沉着应考

根据安排,上海市2007年普通高校招生考试定于6月7日到9日,嘉定区考生将集中在嘉定一中、外上嘉定实验学校、迎园中学、启良中学、嘉一联中和翔城实验学校等6个考点参加考试。其中,报考历史科目的考生被安排在嘉定一中考点,报考政治和地理的考生被安排在迎园中学考点,报考化学的考生被安排在启良中学考点,报考生物的考生被安排在嘉一联中考点,单报文科、单报理科的考生被安排在翔城实验学校考点。2007年上海市初中毕业生统一学业考试安排在6月16日和17日两天,嘉定区共有封浜中学、南翔中学、安亭中学、桃李园实验学校、迎园中学、翔城实验学校和启良中学等7个考点。

据了解,今年的高考考场规则较往年也有所变化。首先是“迟到15分钟不得入场考试”改为“迟到15分钟后不准进入考场”,变化体现在考虑了考生从考点大门到考场的时间差;其次是交卷时间有变化,以往规定“开

考60分钟后,考生才准交卷离场”,今年修改为“考生交卷出场时间不得早于每科目考试结束前30分钟”;此外,严禁携带的各种无线通讯工具在“寻呼机、移动电话”之外增加了“其他无线接收、传送设备等”,MP3被明确在严禁携带范围之列。为确保高考外语听力考试的顺利进行,6月8日下午15:00开考的外语科目须在14:30开始进入考场,14:45起禁止迟到考生进入考场。

区招考办提醒考生,准考证和身份证是考生进入考场的凭证,二者缺一不可,考试不准使用涂改液、修正液(带)和带存储功能的计算器;试卷、答题卡、答题卡卡、草稿纸不准带出考场,否则按作弊处理;英语考试考生须自带收音机和耳机,备足电池;今年的语文、历史和政治三科仍采用网上阅卷,考生应事先熟悉和掌握网上阅卷的答题方式。根据《国家教育考试违规处理办法》,未在规定的座位参加考试,认定为考试违纪,取消该科目的考试成绩。教育部门提醒考生,千万不要走到错考点,以免影响高考。

上海市2007年普通高校招生考试教学日期及时间			
日期	时间	上午	下午
6月7日 (星期日)	9:00-11:30	语文	15:00-17:00 数学
6月8日 (星期一)	9:00-11:00	综合测试	15:00-17:00 外语
6月9日 (星期二)	9:00-11:00	综合测试	15:00-17:00 外语
2007年上海市初中毕业生统一学业考试日程时间			
日期	上午	下午	
6月16日 (星期六)	8:30-10:10	8:30-10:10	物理、化学(合卷)
6月17日 (星期日)	8:30-10:15	8:30-10:15	数学
			4:00-5:10 思想政治(开卷) (监考生和住非毕业班参加)

区招考办考试办公室电话:59918517 59528633

合理定位 殊途同归

“其实我最先报考的是上海师范大学,后来老师帮我分析,建议我报考上海商学院的二本更合理。”张叶谈到自己的高考志愿时这样说。“我也是在老师的分析和建议下,把努力目标降低了20%多,现在填报了上海工程技术大学”,朱超乐呵呵的告诉记者。合理的目标定位,是考试成功的重要系数,同样也是寻找个人最佳发展途径的重要依据。坚车能载重,渡河不如舟;骏马能历险,耕田不如牛;舍长以求短,智者难为谋;人才贵适用,慎勿多苟求。在6月7号开始的高考中,嘉定区将有3471名考生走进考场。实际上,我国今年毕业的高中生有3700多人,除个别学生考外,通过自主招生、提前录取和11所高校院校自主招生,已经有200多人提前拿到大学录取通知书。区招考办负责人介绍说,除了统一高考前的分流,考后也有多种升学途径供考生选择,如7

月底8月初的大专、高职志愿填报,成人高考、免试入学的电视大学、职业技能培训或高职班等。总之,条条道路通罗马。2007年,嘉定区有3600多名考生参加初中毕业生统一学业考试,中考考生同样有多种升学选择。据了解,目前初中毕业生的录取率已经超过99%,其中近6成的考生进入普通高中学校就读,约4成的考生进入中职学校学习。今年,嘉定区高中阶段学校招生

录取办法较往年更加多元化,主要有市“推优生”、“零志愿”招生,市示范性高中生的自主招生,名额分配招生,统一录取等多种方式。以往,人们通常认为进入中职就是无缘进入大学深造,这样的观念现在已被教育界人士所否定。如今,中职学校不仅有单独的“三校生”高考,还可以参加高职院校的自主招生和6月份的高考,和普通高中学生一样获得深造的机会。

录取办法较往年更加多元化,主要有市“推优生”、“零志愿”招生,市示范性高中生的自主招生,名额分配招生,统一录取等多种方式。以往,人们通常认为进入中职就是无缘进入大学深造,这样的观念现在已被教育界人士所否定。如今,中职学校不仅有单独的“三校生”高考,还可以参加高职院校的自主招生和6月份的高考,和普通高中学生一样获得深造的机会。