



什么是“考前焦虑症”？它有哪些“考焦表现”？放轻松，“考前焦虑症”是每位同学们再熟悉不过的，它几乎在每次考试前如期而至，惹得我们紧张焦虑、思维紊乱不说，还会从心理“蔓延”到身体！还好，同学们经过摸索总结出的“妙招”，加上父母、老师的陪伴和点拨，我们已不再畏惧“考前焦虑”！

如何破解“考前焦虑症”？

本报记者 邓园 通讯员 刘松 胡明珊

同学：晒晒我的“独家减压法”

“补充睡眠，是我临近考试时对自己的‘优待’！”阜宁县吴滩中心小学六（2）班的刘立说，以前面对考试经常紧张到睡不着，可实践证明，“睡眠充足，记忆力和专注力才有保障！”阜宁县吴滩中心小学六（3）班的刘鹏热爱运动，就算考期将至，他也要留出运动时

间，“运动能让我的身心彻底放松，并带来满满的迎考正能量！”在阜宁县吴滩中心小学六（1）班顾盼盼的眼中，考试前不光要复习每个知识点，更要保证健康，“我会请妈妈为我规划考前营养餐，用健康的身体和心态迎接考试！”

家长：要有客观而温柔的态度

镇江市第一中学高年级子轩同学的妈妈赵女士认为，作为父母，家长自然比孩子有过更多考试的经验。迎接考试，其实功在平时。在孩子平时学习时，我们就有责任对他们的学习方法、态度、习惯等多加关注，帮助孩子更好地了解自己的学业水平、掌握知识的程度，并适度地帮助孩子调整学习和应考的策略，制定的目标也得在孩子能力范围之内并略高于现有水平的较合理的分数区间内。

有了积极的心态、对自己正确的认知和定位，孩子的考前焦虑就会少了大半。而在临考之前，家长也应该以一贯客观而温柔的态度，来帮助孩子们放松心情，迎接挑战！

最后，我还想与家长们分享这样一条：一次考试说明不了什么，最多也只是反映了短期内学习的成果。放宽心态，应从家长做起，唯有这样，我们松弛而快乐的态度才能传递给孩子，并感染他们！

老师：三步“走”，战胜考前焦虑

提到考试，不少同学都有过这些可怕的感受：胸闷、心悸、尿频，原本记牢的知识也会忘记，大脑突然一片空白……对此，海安市城东镇韩洋小学的汪圣梅老师提醒同学们，面对考试，大家必须调整心态，减轻焦虑，才能发挥出应有的水平。

首先，明确考前焦虑是完全正常的现象，这是你的身体在设法帮助你，甚至是为了让你表现得更好；压力激素在体内活跃，思想紧绷，精神才能更集中。你只需一门心思地沉浸在迎考氛围中，做足准备即可。

其次，分析焦虑原因，重订目标，充满自信。考前焦虑通常有两种原因：一是自认为考前复习不充分，二是太过看重考试结果。无论你是二者之一还是二者兼有，其实都源于自信心的不足。我们每个人都希望自己变得更优秀，并期待更多认可，那么，在家长和老师的指导下，为自己设定更合适的目标，进行积极的自我暗示，不要跟他人“斤斤计较”，就能有效减轻焦虑。

最后，自我“宣泄”，从容应考。多做几次深呼吸，对着镜子中的自己微笑、坚持写日记、找朋友“吐槽”压力、到户外走走等，这些积极的小事都能帮你打败考前焦虑，考出满意的成绩！



张英：让他三尺又何妨

“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨？长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”这是清代大学士张英的一首《让墙诗》，诗中礼让无争的气度胸襟，读来让人感佩不已。

安徽桐城是明清著名文学流派“桐城派”的故乡，桐城世家显族中的张氏指的就是张英家族。张英传承祖辈教诲，以亲身经历和切身体会，结合古圣时贤的言行事例，凝铸成一部教育子孙后代如何立身做人、持家治国

的家训——《聪训斋语》。

《聪训斋语》深入浅出，富含哲理，如“读书者不贱，守田者不饥，积德者不倾，择交者不败。”通览全训，纵观张英的为人处世，其核心精神和最终落脚点，即是“勤俭”“礼让”二端。

廉为官之本，俭为廉之基，养廉必须从俭。张英把俭的内容归纳为“俭于饮食”“俭于交友”等八个方面并身体力行。他还推崇为人礼让，一首《让墙诗》让出“六尺巷”，成为广为流传的佳话。



学会收藏生活的小精彩

本报记者 邓园 通讯员 唐医鸣 盛徽

国庆前夕，南京市田家炳高级中学高二（9）班的金昱如去往法国，开始了游学之旅。在位于斯特拉斯堡的克莱贝尔中学，金昱如感受着法式风情，更收获了关于成长和生活的许多思考。

“我的寄宿家庭中有四个孩子以及常年在外工作的爸爸、做历史老师的妈妈。”金昱如说，法国的同龄人相对独立，但都对家庭有着甜蜜的依赖。“每到周末，全家人都会聚到一起，放慢吃饭的节奏，抛开本来就可有可无的手机，尽情地沉浸在家庭氛围中。”

课堂上，每位同学都可以随时打断老师的讲课来提问，氛围堪称“热烈”。“虽然法国老师都平易近人，但授课方式较为单一，总是按照书本上的知识点来讲课，不像在国内，老师要精心准备教案，还用课余时间制作精美的PPT。”金昱如说，对比之下，她更感恩国内老师们的辛勤付出。金昱如还发现，克莱贝尔中学的每位同学都有一个“宝盒”——一本很大的笔记本，同学们可以将自己需要的资料粘贴在里面，也可以写上课程难点等。“这个本子很有仪式感，同学们能在看似‘雷同’的外表下，‘定制’出独一无二‘的内涵’。”

在卢浮宫，金昱如站在《蒙娜丽莎的微笑》那幅闻名全球的画作前陷入思考：“为什么我的生活不能再丰富一些呢？除了学习，我也需要一些别样的精彩！”金昱如说，她会努力收集自己的小兴趣，这样也会减少对生活的抱怨，积攒更多正能量，“从法国回来后，我尝试着更加热爱和享受生活，收藏其中点点滴滴的小美好。”

历久弥新的党员形象

丁捷

在父亲的“永久”自行车大杠上，我不光听父亲讲他自己的故事，更听到许多党员干部的先进事迹，例如“最黑书记”陈再仁坚持参加劳动的故事、“跑在民工前面”的县委书记刘中心的故事等。这些真实而感人故事每则都唤起了我对党员干部的敬佩之情。每次爬上父亲的“永久”大杠，我都心怀听故事的快乐期盼。

在与父亲同行的路上，给我留下印象最深刻的一个故事来自广播。记得那年夏天频降暴雨，县里已有两个乡镇被台风侵袭，灾情十分严重。一天傍晚，窗外又刮起大风，乌云压境，父亲载着我奋力骑行，想赶在暴雨到来之前回家。这时路过一个高音喇叭，县广播站正在播一篇抗险救灾的通讯，女播音员声情并茂地讲述着一个叫戴庄的地方，遭受风暴雨暴的时候，广大干部是如何同心协力、相互帮助，保卫集体财产和群众的生命安全的。其中一位村干部，几天几夜没休息，从倒塌的房屋中抢救受伤的乡亲，扒出、背出了一个又一个伤员。他感到脚底钻心疼痛，每走一步都如刀割钉锥。但他全然顾不上，一直到抢险工作结束，又疼又累，昏迷过去。大伙儿把他背到

大队医务室，才发现他的右脚血肉模糊。“赤脚医生”为他清洗后发现，一颗一寸多的铁钉穿破了鞋底，赫然扎在脚底……医生和在场的群众无不流下了心疼和感动的热泪。

我和父亲把车靠在路旁，在高音喇叭下一字一句听完了这篇通讯播报，以至忘了时间，忘记了恶劣的天气，忘记了倾盆而下的暴雨已把我们浇得全身湿透。

这些故事至今还以最美好崭新的面貌停留在我的脑海中。如今，我想像父亲那样做个分享故事的人，将这些党员榜样介绍给你们。我相信他们的精神也会感染你们，让你们在提笔学习时，在与

人相处时，更多一份热忱与责任！



“坚强就有力量！”

灌南县汤沟小学五（1）班 魏晓萱
指导老师 夏文娟

我的爸爸是一名货车驾驶员，常年四处奔波，于是，身为缝纫机的妈妈一边照顾家庭，一边认真工作贴补家用。

记得有一次，妈妈在缝边时，手被缝纫机的针刺破了，顿时鲜血直流，但她只是简单处理了一下伤口，又继续伏在缝纫机上工作了……妈妈常常一伏就是一整天，到了晚上，腰根本直不起来，她只好弯着腰，费力地给自己做些按摩。由于要陪弟弟在灌南读书，妈妈一般只有周末和节假日才回家。一回家，她就立即开展“大清洗运动”。去年冬日的一天，妈妈回家后发现被褥、床单都潮湿得有些发霉，那两天恰好停电，妈妈只好在冰冷的水里手洗这些褥子、床单。“坚强就有力量！”妈妈一边洗，一边抬头微笑着对心疼得泪流满面的我说。

妈妈的坚强深深地影响着我。今年玉

米大丰收，妈妈又多了一项任务——收玉米，于是，她每天下班后都得从灌南的厂里赶回灌云家中。不能总让妈妈摸黑收玉米！我趁放学早，自告奋勇地加入了爷爷的“收玉米大战”中。把玉米摘下来，脱去“外衣”，拔除“头发”后丢入竹筐，一只玉米就算收好！当我收了一小时左右时，兴奋劲消失殆尽，手在微微颤抖。我皱着眉头想到：“我多收一个，妈妈就能少收一个！”想到这里，我又恢复了干劲！就算我的手肘被玉米秆划出约十厘米的伤痕，我也坚持带伤“作战”了两个多小时。妈妈回来后，看到玉米“宝贝”已大多乖乖躺到筐中，感动得热泪盈眶。

从妈妈的泪光中，我又看到了那股坚强，更感受到“坚强就有力量”这句话的真谛！