

江苏 54.6 万考生顺利完成高考

“总算考完了,咱们K歌去!”

“考完了!彻底解放了!”昨天下午4:40,江苏54.6万考生一身轻松迈出考场,顺利结束了为期三天的高考。漏看的体育赛事要全部补回来;到KTV飙歌唱个够;尝尝睡觉睡到自然醒的滋味……考完的感觉真好!



昨天,一位妈妈热烈迎接高考结束的女儿 快报记者 路军 摄

“女儿,特别的鲜花送给你”

昨天下午4:20左右,距离高考最后一门科目考试结束只剩20分钟。考生的家人们从四方涌向考场,把考场围了个水泄不通。

考试结束的铃声响起,“孩子解放了!”人群中发出不少感慨。家长们更是焦急地往门口挤去,后排的家长还踮起脚向考场深处张望。

当再笑迈出学校大门的时候,迎接她的是爸爸的微笑,以及一捧十分特别的花束:这束鲜花由红、白玫瑰、粉色百合和“长江七号”组成。爸爸告诉记者,“买这束鲜花,我可是花了很多心思。玫瑰是女孩子钟爱的花朵,而百合则是吉祥的象征,至于‘长江七号’,那可是

能帮人实现愿望的可爱精灵。”接过花束,再灿烂地笑了。

一辆摩托车上,一个扎着两个可爱小辫的女孩儿坐在上面。这个小姑娘特地来接的,并不是自己的亲人,而是邻居家的大哥哥。一旁的大人告诉记者,“她是我们邻居家的小孩儿,吵着闹着非要和我一起来接哥哥。”小女孩嗲嗲地插话,“我希望哥哥能考个好成绩,考上好大学!”

“回家要把 NBA 比赛全看完”

从考场走出的考生们,每个人的脸上都挂着如释重负的笑容,个个显得神清气爽。一位女生大声说:“我要去买东西吃!我要暴饮暴食,发泄一下!哈哈……”还有的学生“愤愤”地说:“我想回

家先好好洗个澡,然后蒙头大睡,睡他个天昏地暗,把这三年缺的睡眠都给补回来!”“是啊,是啊,我要尝尝睡觉睡到自然醒的滋味,太爽了。”一旁的同学附和着。

“晚上KTV见咯!”刚踏出南京一中的校门,考生们就相互邀约玩个痛快。来自南师附中的刘同学说:“我们都约好了晚上出去K歌,拼命大吼大叫,好好发泄一番。远期的嘛,就是出去旅游,我还想学钢琴,学吉他,做好多好多以前没时间做的事。”

“我要把这几个月的NBA赛事都看完,现在老妈没话说了!”一个高高大大的男生说完,还给记者一个V字形手势,笑得很舒心。

实习生 黄雯 吴小琴
快报记者 黄艳 谢静娴

“陶老师”为考生心理减压支招 平静接纳考试结果最重要,有事拨打96111

昨天一结束高考,“陶老师热线”专家就为考生的考后生活支招。建议考生用积极的心情迎接高考分数公布的日子,告诉考生考后感觉不好该怎么办。据悉,考生如果有不良情绪可以通过找专业老师,正确疏导;可拨打南京市“陶老师工作站”的热线电话:96111。

考完了,就一定要玩个痛快吗?

经过了长时间高强度的学习和考试,考生们生理及心理的疲劳和紧张都需要通过身心放松得到调节。需要注意的是,放松也不能毫无节制,不能从考前的“超重”状态进入考后的“失重”状态。专家提倡以下放松方式:

(1) 放松有边,松弛有度,注意遵守以前的生活规律。

(2) 积极放松。放松分为消极放松和积极放松,消极放松是单纯为了放松而放松。我们提倡积极放松方式,例如选择一些有益的体育运动,如打球、跑步等,约

同学一起郊游、旅游也是放松身心的一种方式,这样不仅能起到扩大视野增加知识的作用,同时也是一种享受和学习。

(3) 利用这段时间认识社会。高考之后的假期,既是一个终点,又是一个起点,你完全可以好好利用这段时间,多读点好书,多参加社会公益、实践活动,丰富生活,更好地认识社会。

怎样用积极的心情迎接高考分数公布的日子?

及时调节考后焦虑情绪,用积极的心态迎接高考分数公布的日子显得特别重要。

(1) 做一些自己感兴趣的事情,例如集邮、练习书法、制作植物标本等等,关键不要让自己闲下来,做有益的事情充实自己,每天都充实,也就不会乱想。

(2) 找同学好友倾吐自己心中的烦恼与不安。

(3) 参加聚会。孤独的时候往往更容易陷入焦虑之中。聚会中的热烈气氛将有效地感染情绪低落的你。

(4) 变换环境。一位高三的同学说:“等待成绩公布的日子,整天忐忑不安。后来索性不想,回到乡下跟爷爷奶奶住去了。每天在田间果园里劳动或者玩耍,慢慢心情也就平复了。”

高考后,感觉自己发挥得不理想怎么办?

高考后感觉自己发挥得不是很理想,考试中做错的题目总是不停地浮现在眼前,挥之不去。如果出现这种情况,可以尝试以下几种调适方法:

(1) 不要停留在过去的考试情景中,在无法改变的现实面前,最好的方法就是接纳。

(2) 可与家人或朋友商议一下,为自己的未来做好计划。根据自己的实际情况选择未来的道路。

(3) 正视自己的情绪,当出现负面情绪时,也不要害怕,及时进行调节。如找家长或好朋友沟通倾诉,或参加一些有益的运动来排泄不良情绪。

快报记者 黄艳 谢静娴

TITONI
瑞士梅花表

Shaping

moments of life

珍惜过去 拥抱未来 | www.titoni.ch

中国总代理 | 北京 (010) 6709 2115 | 上海 (021) 5936 5010 | 广州 (020) 0381 2123 | 重庆 (023) 6310 7336

TITONI LTD. | 2570 Greenlawn Switserland | Phone: +41 82 654 57 00 | Fax: +41 82 654 57 07

Master Series