

高考渐近，我们该做些什么？

临近大考，学子们该如何复习更好？考生家长又怎样才能当好孩子“坚强的后盾”？带着这些问题，近日，记者先后对部分临考学子、资深高三教师以及心理医生进行了采访。

【心理】患得失的学生多了

5月9日，高三考生们刚刚结束了扬州、泰州、南通三市统一的高考第二次模拟考试。当天上午，记者一走进市第一中学高三教学楼，就看到教室里几位戴眼镜的女生正利用课间休息的空闲，围坐在一起讨论着前一天刚刚考完的几门考试科目。一位名叫陈雨的女生一边拿着笔不停地本子上记着数字，一边嘴里不停地叹息着，脸上似乎很失望。

“看你不开心的样子，是考试没发挥好吗？”记者上前询问。“哎，别提了，错了好多，这次考试又没发挥好，不知道高考要怎么办？”陈雨说，越临近高考，自己的心里就越不踏实，有时候想到未来的大学生生活会非常开心，但一想到高考如果失利，就会非常消沉，总是患得失。

市第一中学部分执教高三多年的老师告诉记者，每年到了高考备考阶段，随着一次次周考、月考、联考接踵而来，都会有部分学生像陈雨这样出现“高考综合症”。他们往往对每次考试的分数的都非常敏感，情绪上也会一时表现得非常悲观，一时又觉得自己厉害得不行，其实这些都是因为临近大考，学生压力过大、



心理负担过重而造成，属于正常现象。

【建议】复习有步骤、回归教材找漏缺

对于考前最后20多天，考生要怎样准备呢？市第一中学从事多年高三语文教学工作的老师朱明宝建议，最后20多天的语文学科备考期间，学生可以根据自身的学习实际，拟定一份有针对性、可操作的复习计划，并根据这份计划，按部就班地进行复习。

市第一中学高三数学老师刘友来认为，分析历年高考，大部

分考生不是因为难题不会做而落榜，而是该得的分数（基础知识）没拿到，失去了上一本或二本的机会。所以无论什么层次的学生，他都建议，在复习理科科目时，最应做的事就是回归教材，通过看教材、看课本来复习一些易错点和常用公式，温故而知新。

市第一中学高三英语老师陶文红表示，在复习英语科目时，借助旧卷来查漏是一个很好的复习方法。模拟考试、强化练习当中考生们做了很多卷子，复习时，考生可挑选出质量较高的卷子，重新整理，通过整理旧卷，将题目分类，归纳出规律性、系统性的东西，把握好常见的题型，搞清楚常见的解法。

【支招】家长应营造和谐家庭氛围

市人民医院心理医生陈红珍在接受记者采访时表示，备考期间，除了考生的备考情绪非常重要之外，家长们的情绪也会直接或间接影响孩子，所以这段时间内，家长们要尽量营造和谐温暖的氛围。在与孩子交流过程中，应该用比平时更缓慢、平和的语速对他说话，多鼓励他，并可以适当地使用一些心理暗示语言，如“一切都会顺利的”“我很舒服，我很放松”等，切不可对孩子说类似“再坚持一下，好好把试考完，你和爸妈都解放了”等话，因为这些话只会增加孩子的心理负担。

对于考生大考前饮食的安排，陈红珍建议家长，临考前一个月内，除了给孩子多补充一些易消化的高蛋白食品外，尽量不要给孩子特殊安排饮食品种，一切均按照平时的饮食习惯。同时，要特别注意预防孩子在这段时间感冒、腹泻、外伤等情况的发生，以免影响孩子备考。

管玮玮

责编 袁慧
版式 张明月

关注高考

新《商标法》已于5月1日正式实施，根据新法规定，“驰名商标”字样不能再用于商品、商品包装或者容器上，也不能用于广告宣传、展览及其他商业活动，否则将处10万元罚款。新法在邮城市场实施情况如何？对市民消费生活是否产生影响？近日，记者对邮城部分大型商场、超市进行了探访。

13日上午，记者走访市区几家大型超市发现，大部分商品、商品包装或者容器上已没有关于某产品是“驰名商标”的字样，琳琅满目的商品外包装上则印着“上海名牌”“江

都已经换了“新颜”。“超市范围较大，在更新过程中难免有疏忽，这就不可避免仍有印着‘驰名商标’字样的商品出现，但这些商品生产日期显示的都是在今年5月1日之前生产的。”

“驰名商标”被禁用，是否会影响到消费者购买商品呢？记者随机采访了几位市民，多数人表示，是否为“驰名商标”的商品，并不是他们选择商品的唯一标准，他们都是基于多年生活积累而选择某些品牌商品，因而“驰名商标”的“退市”对他们的生活、消费并没有太大的影响。

“驰名商标”禁用 市民消费未受影响

苏省著名商标”“广东省著名商标”“中华老字号”等宣传字样，甚至一些商品开始直接用企业的宣传口号替代原本的“驰名商标”。

走访中，记者也注意到，仍有个别商品的外包装上印有“中国驰名商标”的字样，但其生产日期显示已是去年生产的商品。“5月1日后生产的‘驰名商标’商品就不会再进入卖场了。”一超市工作人员表示，由于新《商标法》的实施，他们已提前对超市商品进行了更新，包括食品、饮料、酒类、调料等在内的许多商品

“这么多年的购物习惯已经养成了，哪些好哪些不好基本上心里都有数了，是不是驰名商标对我影响不大，我更看重的是产品本身的质量以及周围人的口碑和推荐。”正在超市购买鸡精的市民姜女士表示。市民王先生告诉记者，他曾经在购物时很相信“驰名商标”的品牌信誉，但后来发现很多商品虽然印有“驰名商标”的标签，但是质量与其他没有标注“驰名商标”字样的同类商品差不多。他现在在选购商品时，一般更关注商品的质量和价格。

夏慧

钱包里塞满卡 市民消费挑花眼

“您有会员卡吗？”“您是现金支付，还是用银行卡支付？”……如今，随着各种消费卡的盛行，不少人的钱包里除了身份证外，整整齐齐地插满了各式各样的卡，银行卡、会员卡、充值卡等，应有尽有。部分年轻消费者由于各种各样的卡太多，还专门买了一个卡包。

“我的钱包里有10多张卡，这仅仅是一部分常用的，另外一些不常用的放在专门的卡包里。”在商业街从事服装销售工作的小卡掏出钱包告诉记者。记者低头一看，小卡的钱包中有三张银行卡、两张美食卡、一张美甲卡、两张超市卡……另有一部分因钱包装不下，小卡还专门购买了一只卡包存放。

“出去消费的时候，这些卡有的可以打折，有的是充值有优惠，还有的有积分。我不能确定今天出门要用哪些卡，所以一般都会带在身边，但要使用时找起来也很费时。”小卡表示，办卡的优惠十分“诱人”，虽然她已经有好多卡，但仍不能抑制她办卡的冲动。

各式各样的会员卡、充值卡、银行卡的出现，不仅减少了现金的使用，提高了消费的安全性，还带来折扣优惠，为消费者带来了方便和实惠。然而卡太多，也会泛滥成灾，甚至会引起一些不必要的麻烦。

“我比较喜欢买些小东西，去年就在一家饰品店办理了一张充值卡，每次消费可以打九折。买了几次，还蛮实惠的。”市民崔小姐告诉记者，但不知是何原因，一年不到的时间，那家饰品店店铺就被转让了，充值卡里面还有将近一百元钱无法退回。“原来的店主找不到，卡里面的钱退也退不了，用也用不了，想扔也舍不得，现在那张卡还在我的卡包里呢。”崔小姐无奈地说。

采访中，记者还了解到，有些小店为了吸引消费者，

满一定金额才可以办一张会员卡，享受折扣优惠。不少顾客为了能办一张打折卡，有时甚至买了很多自己不需要的东西，以达到办卡金额，可是最后真正有机会用到打折卡的情况屈指可数。“我卡包里以前有好多小吃店、饰品店、服饰店的会员卡，前阵子整理的时候发现有好多卡办理之后一次没用过，还有不少上学时在外地办的卡，现在都没用了，只好全扔掉。”大学毕业的小林告诉记者。

事实上，类似的事情时有发生，不少消费者不仅没有享受到实惠，还使自身利益受到损害。此外，办卡时需要顾客填写个人信息，这使得顾客的个人信息安全也难以得到保障。一些比较理性的市民表示，虽然各种各样的卡带来了一些好处，但归根结底这些卡实质是商家的一种营销手段，其实仔细算一算，并没有什么优惠，反而诱导市民花了更多不必要的钱，因此市民对于办卡也要谨慎对待，不能只顾眼前的一点小“优惠”而盲目办卡。

夏慧



图文 宛奕

党的群众路线教育实践活动总要求

照镜子 正衣冠

洗洗澡 治治病