

广东省第三届职业技能大赛落幕 东莞代表团斩获27枚奖牌

羊城晚报讯 记者余晓玲报道：广东省第三届职业技能大赛于5月21日晚在深圳会展中心落幕。东莞代表团在此次大赛中共斩获27枚奖牌，包括3金6银3铜和15个优胜奖。

据悉，本次大赛由广东省人民政府主办，广东省人力资源和社会保障厅、深圳市人民政府联合承办，深圳市人力资源和社会保障局及有关单位协办。大赛以“新时代 新技能 新梦想”为主题，以“技行天下·能创未来”为口号，共设置92个比赛项目，包括63个世赛项目、28个国赛精选项目和1个新职业项目。全省共有1058名选手参加总决赛。

本次大赛采取分散与集中相结合办赛模式，52个为分散项目，40个集中项目的比赛于5月18日-21日在深圳会展中心举行，来自全省各地市、省属驻穗职业院校、省属驻穗技工院



东莞代表团合影
东莞市人社局供图

常平“舒心驿站”持续在线 守护妇幼心理健康

羊城晚报记者秦小辉、通讯员常宣摄影报道：因家庭纠纷感到无助，为亲子关系苦恼，情绪低沉无处倾诉，职场充满压力，怎么办？可以到东莞常平“舒心驿站”寻求心理咨询帮助。据了解，近年来，东莞市常平镇妇联通过“线上+线下”的服务模式，开展一系列心理健康宣教活动，充分发挥“舒心驿站”服务优势，为妇女和儿童群体解决心理困扰，增强妇女儿童的幸福感、获得感和安全感。

2019年7月，广东省首批“舒心驿站”心理咨询室进驻常平木棉白玉兰家庭服务中心。常平镇妇联大力整合社会力量，引入具有国家心理咨询资质的心理咨询师团队，广泛吸纳基层妇女干部、家庭教育讲

师团、调解员、妇联社工等，打造了一支“社工+妇女工作者+心理咨询师”队伍，为群众提供专业的心理健康宣传教育、心理疏导、心理测评、心理咨询等服务。

目前，常平镇“舒心驿站”配备了10名经验丰富的心理咨询师，且18名有心理咨询师证的家委会成员轮流值班，每周六为服务对象提供一对一的免费心理咨询服务。驿站内设置了沙盘游戏区，来访者可通过心理沙盘游戏、制作沙盘作品疗愈自我，释放压力。据统计，该“舒心驿站”每年约接访110宗心理咨询个案，主要为家庭矛盾、孩子厌学、抑郁等问题。

随着各项心理健康建设工作的不断推进，常平镇妇联还在下墟村、常平青少年宫、东莞



儿童及家庭解决心理困扰。

接下来，常平镇妇联将不断拓宽服务渠道，在做好工作宣传、突出服务成效、打造示范品牌等方面下功夫，努力把“舒心驿站”建设成为妇女群众缓解压力的“开心驿站”、党与妇女群众的“连心驿站”，不断增强妇女儿童的幸福感、获得感和安全感。

万江莞香花青少年服务中心揭牌

羊城晚报讯 记者李洪宝、通讯员万江宣报道：5月22日，万江街道举行莞香花青少年服务中心正式成立。活动现场，嘉宾们一同观看了万江莞香花青少年服务中心视频简介，通过视频回顾了万江街道青少年活动的精彩瞬间。随后，东莞市中级人民法院、东莞市红十字会、东莞市崇德社会工作服务中心获颁对共建单位纪念证书，并为万江莞香花青少年服务中心揭牌。

“万江莞香花青少年服务中心要以服务青少年成长成才为宗旨，为青少年提供多样化服务，培养青少年积极正面的兴趣爱好，营造良好的成长环境。”万江街道党工委副书记陈勇表示，万江街道各部门单位相关负责人各抒己见，以创新的形式推动普法从娃娃抓起、向基层延伸、向精准迈进。

位要借助万江莞香花青少年服务中心平台积极联动，凝聚合力，建立青少年服务的长效机制，营造共建共治共享的青少年服务社会氛围。同时要以“青少年服务+社会工作+志愿服务”联动模式，打造特色品牌，以项目化规范各类服务管理，不断提高服务专业化水平。

在仪式结束后，嘉宾们一行参观了万江莞香花青少年服务中心项目展示，并召开万江街道青少年青春自护教育座谈会。在座谈会上，嘉宾们聚焦推进关心下一代工作，围绕法治自护主题，街道各相关部门单位相关负责人各抒己见，以创新的形式推动普法从娃娃抓起、向基层延伸、向精准迈进。

中建二局一公司项目经理魏用杰获评高州市劳动模范

近日，2023年高州市劳动模范先进工作者和先进集体表彰大会召开，中建二局一公司项目经理魏用杰获评高州市劳动模范荣誉称号。从2009年的施工员成长为如今的项目经理，魏用杰以匠心致初心，在一次次攻坚克难中用心用情，向业主交付了一项项高品质工程。

“政府明确指示，要在年底前实现通水条件，我们一定要想尽办法不辜负村民信任，打响中建二局的品牌！”2021年6月，魏用杰担任高州市镇级自来水建设工程一标段项目经理，接到指令的他立即带领5名管理人员赶赴高州，成为项目第一批建设者。

施工初期，魏用杰带领团队实

地勘察，历时5天走完了200多公里的施工路线，并根据不同路段规划出了专项施工方案。作为项目经理，他没有“遥控”指挥，而是每天带头穿梭在一座座小镇上，挨家挨户了解村民用水及通水情况，成为用心打开自来水的“把关人”。面对部分偏远地区，他带头深入，使用PE管，由供水管道末端接至村民家中，让设计区域未覆盖的部分村民也喝上了自来水。

180个攻坚日夜，项目终于实现顺利通水，瘦了10斤的魏用杰难掩心中激动，该项目的通水也结束了高州市西部和北部农村长达50余年喝井水雨水的历史，让“放心水”润泽千万家。(杨文 伍朝礼 蔡丹)

中建二局一公司“三比拼”助项目获评深圳市工人先锋号

中建二局一公司龙岗区第三人民医院医技内科楼项目聚焦“提质增效年”目标任务，将业主履约考核及职工满意度作为检验结果，“三比拼”助项目获评深圳市工人先锋号。

围绕生产履约主线，专业比拼赛出水平。通过开展“赛工期、比科学管理”“赛质量、比技术创新”“赛安全生产、比文明施工”等专业比拼活动，不断提高项目施工管理水平。

围绕科技创新主题，创效比拼赛出品质。成立以项目经理张凌为带头人劳模和工匠人才创新工作室，组织职工开展技术创新成果展、技术攻关研讨和金点子大赛等活动。围绕“壹家”文化建设，服务比拼赛出温暖。项目部广泛收集职工意见，定期开展“职工活动我来选”投票活动，联合相关单位开展文体活动、慰问活动。(杨文 李玲 张博文)

冲刺中考会考 把握心态抓住考点才能稳胜



学生在上英语课 资料图

文/图 邓宛玲

眼下到了中考的冲刺阶段，不少学生对考点“拿捏不准”，容易出现“眉毛胡子一把抓”，或者“捡芝麻丢西瓜”的情况；还有些学生开始紧张起来，忧虑复习不完备、担心考试发挥失常……其实，在最后的冲刺阶段，考生要把握好心态，抓住必考点才能在考试中稳胜而出。

A 调整心态 强化信心 轻松应考

中考越来越近，林同学心也慌了起来，总担心自己复习不够全面，觉得还有些知识点被遗漏。像林同学这样 的学生还有不少。如何调整好心态，从容冲刺呢？东莞心理咨询师何欢表示，随着考期的临近，考生的心理压力将逐渐增加，这很正常，学生应及时调整好心态，保持一颗平常心，缓解焦虑和不安。比如，学生可以通过自我暗示的方法调整心态，每天对自己说：“一定能成功的。”通过这样的心理暗示，缓解自身压力。另外，还可以听听音乐、聊聊天、看看风景、适当运动，缓解一下紧张

的情绪。考试前极度焦虑的学生，可以去看专业的心理医生进行疏导。

“考前学生严重心理压力，有时不是来自其自身的知识储备不足，而是来自家长过高的期望。”何欢坦言，家长的期盼和过分的关爱，给他们造成无形的压力，这种压力比考试本身更加沉重。例如，临近中考，很多家长不看电视了、说话很小声、走路踮着脚走……这些反常态的做法，很容易让人倍感紧张。何欢建议，在考前阶段，家长应多鼓励孩子、帮助孩子。首先，要对孩子多说些鼓励的话，让



学生在上数学课 资料图

C 迎接会考：注重梳理知识框架

生物地会考冲刺时，考生要注重知识框架的梳理，要细化所有章节的知识点。

东莞初中地理的王老师表示，地理复习要结合地图来消化所有知识点，让知识点落实到地图上，同时多关心社会的热点时事，结合生活、气候各种自身的感知来理解知识点，会比硬背来得有效果。基础不稳固的学员不要放弃复习，“选择性放弃”的复习方式明显要比自暴自弃要好。在现阶段应该以“抓重放小”的原则来复习，必要的时候，还要做到选择性地放弃一些知识点。同学们要正确针对自己的实际情况来制订适合的冲刺计划，才能在黄金复习时间得到理想的效果。

东莞初中生物的金老师称，生物会考就是考七年级和八年级的内容。复习时要注意避免“重复步骤”的错误，每次复习的时候都是从七年级的第一章第一节开始复习，复习进度会老是停滞不前。在黄金倒计时的时期，要为自己制订一个合理的复习计划。把重要的知识点标注出来，每天复习的进度要有目标的进展，而不是每次都重复地从第一章开始。在记忆生物知识点时，可以与生活中遇到的事情相结合。另外，要善于运用读图能力，要做到“图形串联”，在剩下的时间，突击读图题型，把自己掌握的知识点与图形相结合来记忆，这样既保证了词汇的简单，又确保了句子的准确。

语文：以板块题型进行训练

语文是中考中的一门“重头戏”。东莞初中语文老师张金龙表示，中考语文试卷包含积累运用、阅读、作文三大板块，阅读板块又包含文言文阅读、实用文阅读、文学作品阅读。复习时以板块题型为阵地，熟悉试卷每个板块和板块的常见题型，并进行针对性训练，逐步推进。积累运用板块中，默写古诗文、写相应的词语需要注重书写工整。名著阅读2022年不设置单篇阅读附加题，放到积累与运用中，难度下降，2023年估计不会太大变化，但题型上需要注意情境。

数学：要加强审题力度

此外，阅读板块要注重理解与鉴赏。文言文阅读需要注重常用文言诗词的记忆理解，文章对比阅读。实用文阅读往往有1-2道选择题，全对和全错，影响很大，需要注重回归原文，仔细阅读，在选项和原文中发现端倪。文学作品阅读尝试把握内容主旨和写作手法，很多题目都围绕内容主旨和写作手法展开。作文板块要注重选材与立意，要写出真情实感，写得情真意切，如果选材独特、感受独到、感悟深刻，则更容易出彩。

东莞中考竞争异常激烈，而数学是至关重要的一个门。东莞从事初中数学教学10多年的张老师表示，数学除了考查基础知识之外，有时会有少量的超纲题，因此在考生复习巩固所学的知识时，应进行适当的拓展与提升。中考最后冲刺阶段，数学要加强审题力度，总结平时做题容易出现的错误，进行改正。在平时的复习过程中，要多做一些模拟题，以锻炼答题技巧，平均两天做一套试卷，以提升自己的答题速度。考试前10天，要对在练习中存在的问题，按题型分几块回味练习，扫清盲

点，或者找出以前的试卷重难点，进行最后一遍清扫，达到学习效率的最优化。

在考试时，考生要保证好的心态，先审题，遇到有不确定的题目时，要做好标记，避免答错题时因对题目陌生而感到慌张；接着把基础题做好，尽量不丢分；考试最后不到10分钟，要检查前面的答题内容，不要再纠结最后两题，选择题和填空题每一小题分值都很大，做好检查比无效的纠结要有效果。总的来说，学生要有“得一分是一分”的想法，千万别有太大负担和压力。

在考试时，每种题型都要注意细节。作答听力题时，要注意看清题目和选项，作一个简单的预测，这样在听的时候就可以有判断方向来验证答案。听填信息部分考生要特别注意单词的大小写和名词的单复数。这也是拉开分数距离的因素；完形填空做题时，要注意固定搭配，结合上下文的衔接，注意“词义复现”有助于正确答题；阅读理解切记不要太主观，要尽量找到原文的根据，才能作答；做填词题时，要注意动词时态和名词单复数的拼写，固定搭配的词汇也要熟记。做作文题时要运用简单词汇，确保句子准确性；结合上文给的材料，适当借鉴内容；灵活运用过渡词。运用过渡词，也是让文章富有条理性的一个要诀，这样既保证了词汇的简单，又确保了句子的准确。

英语：系统梳理知识点

英语考点的复习也有技巧。东莞初中英语李老师表示，在最后冲刺阶段，英语要进行系统复习，考生要抓住重点来梳理知识点，才能事半功倍。其建议，临近考试，考生应多做近三年的专题，这样可以整体复习，更能把握试题的考点。另外，笔记和错题本所记录的内容也是复习的重点，重新熟悉已经掌握的知识，检查经常错漏的知识。因为人的记忆有周期，前面学习的内容就算掌握了，也可能淡忘，所以临考前的复习，考生可以系统梳理所有知识点。

在考试时，每种题型都要注意看清题目和选项，作一个简单的预测，这样在听的时候就可以有判断方向来验证答案。听填信息部分考生要特别注意单词的大小写和名词的单复数。这也是拉开分数距离的因素；完形填空做题时，要注意固定搭配，结合上下文的衔接，注意“词义复现”有助于正确答题；阅读理解切记不要太主观，要尽量找到原文的根据，才能作答；做填词题时，要注意动词时态和名词单复数的拼写，固定搭配的词汇也要熟记。做作文题时要运用简单词汇，确保句子准确性；结合上文给的材料，适当借鉴内容；灵活运用过渡词。运用过渡词，也是让文章富有条理性的一个要诀，这样既保证了词汇的简单，又确保了句子的准确。