第四届“小桔灯杯”全国现场作文大赛颁奖典礼暨小桔灯教材主编吴言老师专题讲座圆满落幕

教育培训 圣博教育 协办 中河路182号 86899059 86899359

6月2日晚上，由圣博语言培训学校主办的第四届“小桔灯杯”全国现场作文大赛颁奖典礼暨小桔灯教材主编吴言老师专题讲座圆满落下帷幕。有近千余名学生和家长参加典礼，现场气氛热烈。

据悉，在本次全国第四届“小桔灯杯”现场作文大赛中，圣博语言培训学校的学员取得了优异的成绩，共有91位参赛选手脱颖而出，其中获得特等奖1名（全国共八名），一等奖7名，二等奖16名，三等奖25名，优秀奖42名。小桔灯萌芽班的吴鑫一帆同学（华山小学三年级）的作品《假如我有一对翅膀》以其创新性荣获全国特等奖，北仑赛区第一次在特等奖奖项上实现了零的突破。圣博培训学校负责人及教师为获奖学生颁发了荣誉证书及奖品。

颁奖典礼结束后，圣博语言培训学校特邀请小桔灯教材主编吴言老师为在座的学生和家长作了一场题为《文学写作对青少年当前成长和未来发展的重要性》的精彩讲座。在讲座中，吴主编对圣博学校在大赛中取得的优异成绩表示祝贺，并就写作对学生成长的重要性进行了深入剖析。

最后，圣博语言培训学校小桔灯项目负责人刘勤老师表示，小桔灯作文给圣博学校的学员带来了学习写作的兴趣，带来了思维的创新，带来了大赛和考试的优异成绩。下一步圣博将进一步抓好教学质量，全力组织好小学阶段兴趣班、提高班和小作家班的分类训练。通过入学测试，将招录一批有潜力的初中阶段学员进行针对性地培养，冲刺考入重点高中。

相信小桔灯的光芒会在北仑区越闪越亮。

小桔灯 XIAO JU DENG

WISDOM ENGLISH 威士敦英语
—源自英国的英语培训专家

“出国留学”主题讲座举行

近日，威士敦英语执行校长Rachel为一部分女性市民作了“出国留学”主题讲座。

本次活动主要围绕三个问题：1、为什么选择出国留学，全面分析了留学潮下的社会背景；2、如何科学有效地备战留学，合理安排和平衡留学前期的各项准备工作；3、结合Rachel自身留学英国的经验，传授了留学申请的方法和技巧。

此次留学讲座得到了北仑区妇联的大力支持！

讲座现场氛围热烈，受到到会人员的一致好评，完美谢幕！

雅思·新托福VIP英语课程咨询电话：86962222 地址：好时光大厦六楼

考生考场出状况 心理专家为你支招应对

进入考场后，感觉有尿，老是想上厕所，怎么办？做题时突然脑子一片空白，怎么办？遇到生僻的题目“卡题”了，怎么办？想避免考场的“多米诺骨牌”状况，怎么办？在参加人生的重大考试时，考生主要会出现这四种状况。国家二级心理咨询师徐晓虹专门针对这四种症状开出了良方。

考试时老想上厕所怎么办？

缓解方法：不要理会，该干嘛干嘛

很多考生有这样的体验：考试有点紧张了，老是想上厕所，跑进厕所又没什么“具体内容”。徐晓虹说，其实，这是正常的压力体现，所以不要担心。解决这个问题的办法很很多种。

第一行动保险法：进考场前，去一趟厕所，确保无误。或者考前几天正常健康饮食，不多吃不乱吃，保证肚子的舒服。女生经期可以尝试用暖宝贴肚子。

第二认知调整法：告诉自己，很多人都会有这样的感觉，没啥，只要自己冷静下来。

第三意念忽视法：不要理会这种感觉，只要按部就班该干嘛干嘛，一般人就没什么事了。

第四转移注意法：排除不是真正病痛，如果这种感觉还在，那么可以停下笔默念：“放松、放松，平静、平静……”

做题时脑子一片空白怎么办？

解决方法：联想大海、小溪，回味开心时刻

去年，有位考生考试一半就支撑不住了。后来才知道，她一进考场就心跳加剧了，当时她面色苍白、虚汗淋漓、手脚冰凉，甚至头脑空白的现象，一下子啥都想不起来了。遇到这样的情况，该怎么办？徐晓虹说：

第一立即暂停法：既然脑子空白了，就暂时停止考试，不要再看试卷了。

第二视觉转移法：转眼望窗外，看看蓝天和树木，欣赏一下外面的景致；联想大海、小溪，回味一下过去开心的事情带来的愉悦心情。

第三按摩恢复法：可以闭上眼睛，揉揉太阳穴，可以依次按摩头部各个穴位，可以做做眼保健操，也可以默念：“放松、放松，平静、平静……”慢慢脑子里就会恢复正常。

第四“6秒放松法”：美国专家凯斯·门罗发明的一种有效方法，很适合坐位姿势的考生。按次序进行一连串的动作：坐直、收腹、深呼吸、提肛、收拢下颌、扭动身子、打哈欠。只要把这几个动作连接起来做几遍，就能收到自我放松的效果。

面对冷僻的难题，做不出来怎么办？

解决方法：暂时跳过去，有时间再啃这根硬骨头

考试中遇到生僻的题目，也是很正常的现象。如果考生被“卡住”，纠缠在这个难题上，导致没有时间做更多的题目而失分。这样的情况又该如何？徐晓虹给出了三种方法。

第一暂时跳过法：如果你一时没有自信，就暂时跳过此题，特别是分数少的填空题和选择题，不管这题有多少分，不能因小失大。留得时间在，不怕不得分。不过要明显标注出来，有时间再来啃这根硬骨头。

第二心理安慰法：面对不常见的题目类型和内容，你不熟悉，往往一般人也不熟悉。所以一定安慰自己，如果实在做不出也没有关系的。

第三策略技巧法：不能空着交卷，在最后时间交卷前，对明显标注出来的这个“卡题目”有如下答题技巧和策略填空题的随便写两笔，也许会蒙对；选择题，一律填B或者C，这个蒙对的概率有四分之一或更高；演算题稍微列出个算式、罗列几个步骤也好。

如何避免考场的“多米诺骨牌”？

解决方法：考完一门、扔掉一门，不反思、不对答案

徐晓虹说，还有一种情况很普遍，个别考生会不适应考场环境等各种意外原因导致发挥失常，如果考生从此情绪低落沮丧，加剧紧张心理，自信心受到强烈打击，就会影响到之后考试的发挥。所以，必须避免这种考场“多米诺骨牌”现象。徐晓虹说有几个方法。

第一消除隐患法：要维持正常的生活节律，充足的准备工作，杜绝一切意外发生。比如带足必须的学习用品和器具，包括纸巾、矿泉水之类。

第二彻底遗忘法：考完一门、结束一门、扔掉一门，不反思，不议论，不对答案，更不责备自己。

第三心存侥幸法：我发挥不好，不一定别人发挥好；大家都一样，也许这次就是难考。可能只是当时感觉不好，实际情况或许并没有那么糟。

（来源：现代金报）

仙都：远古火山地质世界奇观

位于浙西南的缙云县有一个闻名遐迩的国家重点风景名胜区——仙都。仙都的自然景观是典型的火山岩地貌，在中生代侏罗—白垩纪，距今约一亿六千万年前，火山爆发形成了形态各异的石笋、石柱、陡岩、洞壑等特殊景观，构成了不同凡响的远古火山世界奇观。

5月17-18日，在浙江省记者协会县市区域报工委的组织下，近百名来自浙江、江苏的摄影记者慕名来到仙都，探秘火山遗迹。

进入仙都核心景区，只见拔地而起的鼎湖峰傲然屹立好溪畔。据了解，这鼎湖峰被誉为“天下第一笋”，高达170.8米，约有60层楼高，是我国火山岩孤峰中的典型代表。鼎湖峰为气泡凝灰岩，由火山间歇喷发的岩浆和地壳急剧变迁而成，其气势之磅礴，形态之奇特，令人叹为观止。

沿途满目苍翠，处处是景，我们匆匆经过了盛唐风格的建筑群——黄帝祠宇。尽管这里气势磅礴，尽管这里就是“北陵南祠”祭祀格局中的南祠，我们都无法细细品味，因为得赶着能早点登上步虚山，探秘非同凡响的凌虚洞火山口。

乘缆车到步虚山山巅，这里原为火山口，因火山管道两侧山崖崩塌，故山体西、南两坡奇石林立，悬崖峭壁多奇异洞穴，令人叫绝。

迂回曲折，我们费了九牛二虎之力，攀援上步虚山顶部的火山口——凌虚洞。这就是我们要探秘的那个神奇的火山口了。这个属于典型的火山喷发通道，是目前国内发现的为数不多的形态完整、特征明显、典型奇特的古火山构造之一，成为研究古火山构造的理想场所。据地质学家考证，约一亿六千万年前，它是一条火山喷射“喉管”，当喷发结束后，洞口立即被回填的岩浆牢牢封住。这里管道内炽热的岩浆，由于所含物质不同，其冷却的方式和速度也不同。它们在火山口高温高压骤然冷却时，形成了大小不一的熔岩球、球泡和石泡。后经过一亿多年的流水冲刷和自然风化，火山口通道内壁也逐渐破裂坍落，慢慢露出这古怪而神奇的洞壑来。进入喉管通道内，远看如蚁巢状的洞穴，近看如蛋窝，全部由大小不一的熔岩球叠加而成，坚硬似铁，油黑发亮，其重异常，具有极高的科学研究价值。

仙都的火山遗迹很多，如芙蓉峡。它是阿诗玛的第二故乡，当年阿黑哥为救阿诗玛，一箭射开山崖的那场戏就是在这里拍摄的。芙蓉峡又称铁城，峡谷幽长，两侧峭壁对峙，山石突兀，悬崖如帘，最狭处，中裂如门，仅容一人穿过，大有“一夫当关，万夫莫开”之势。从科学角度解释，芙蓉峡最初由于白垩纪火山喷发，山体岩性为凝灰岩，之后，地质作用使山体发生构造抬升，纵向节理面经风化和雨水侵蚀作用，而形成了峡谷。至今，已有《阿诗玛》、《八仙的传说》、《绝代双骄》、《大宋提刑官》、《天龙八部》、《大旗英雄传》、《狄仁杰》、《笑傲江湖》等近二百部影视作品在此拍摄外景，被赞誉为“天然摄影棚”。

距离鼎湖峰两公里处，可看到临溪一面绝壁陡峭，红白相间，犹如焰火烧过，由于规模较长江赤壁小，故名小赤壁。我们沿着石梯旋转而上，看见悬崖陡壁上横亘着一条天然栈道，长数百米，栈道最高二三米，最宽处三四米，最窄处一二米，怪石嶙峋，凹凸分明，它叫龙耕路。

仙都倪翁洞，集中了全国重点文物保护单位仙都摩崖题记的大部分摩崖石刻，从书体上讲有行、楷、草、隶、篆，文体上有诗、词、歌、赋、记，种类之多，年代之丰，笔法之精，确实不负它的盛名。

仙都景观千变万化，妙不可言。由于火山地质作用，造就了千奇百怪的景象，仙都变成了一个天然的石头动物园，孔雀、鲤鱼、金龟、狮子、蟾蜍、猫头鹰、天鹅、大象等象形石头，遍布仙都。并且非常神奇的是，像“十二生肖”的奇石竟可以全部在仙都找到。

大自然的鬼斧神工造就了仙都的奇山异水，奇特的地貌景观和典型的构造现象，赋予了仙都更多神奇的色彩。

外出旅游小贴士

1.搭乘汽车时请各位注意，听从队长的统一安排，不带危险或易燃品上车，不在车厢内追逐打闹，上下车时请注意安全。

2.贵重物品请随身携带，注意保管，切勿离手。

3.出入酒店房间请随手关门，勿将衣物披在灯上或在床上抽烟。

4.旅游过程中以小组为单位，不得私自离团，一定做到一个都不能少，各组组长负责清点人数等管理工作。

5.行程中或自由活动时着见有刺激性活动项目，身体状况不佳者请勿参加；患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者切忌剧烈活动。

6.请注意身体健康，请勿吃生食、生海鲜，请勿暴饮暴食，多喝开水，多吃蔬果类，少抽烟，少喝酒；品尝当地美食时不要到卫生条件差的饭店、小吃摊就餐，防止发生食物中毒。

7.切勿在公共场所露财，购物时也勿当众点数钞票。

宁波天地假日旅游公司

境外受托于中国（山）国旅、国际操作（NB-LYWT-004/016）
旅游许可：L-ZJ01362 三星级旅行社

所有线路北仑出发 小港、红联游客可镇海报名出发

7:00出发，赴四明山，后穿越四明山，开赴四明山里的世外桃源：丹山赤水，游绝壁、奇石、古道、流溪、飞瀑、古桥、古道、柿林古村。——赏红枫，品山乡野味、土鸡土菜等；高山台地一望无垠，高平坦荡，下午结束春天里温馨浪漫的诗画田园之旅。

特价：象山影视城一日游：原价168元，现价138元（非周末）

出国（境）旅游： 澳大利亚8悠游 夕阳红12500元

澳大利亚新西兰 14799元 港澳五日游 1580元马尔代夫天堂岛（五星）

巴厘岛经典五日7、14、21、28日5380元普吉新发现六日4280元起

泰新马超值十日6月5、10日3280元 日本本州特惠6日游4599元

7480+税3100元樱之国浪漫满屋九州4日游3899元+税850

沙巴文莱新发现五日4980+税1000元 首尔济州特惠五日游 3699元长滩岛新发现五日游 3680+税1650元 塞班五、六日游4880元+税

柬埔寨五日游 3399元+1480税南北越南全景6日游 4880+税1150元 美国西海岸+夏威夷10日15700元 美国加拿大14日22600元

法意瑞3国8晚10日12200元 法瑞意荷精髓4国9晚11日12200元

10-20-57座旅游车、班车、自驾游、出国证照、签证咨询服务

普陀（佛顶）山440元 奉化（溪口）340元 （北仑发团，每天）

周末短途旅游线路（电询或登录公司网站：www.tiandily.com）

苏州无锡二日488元 武夷山三日488元 南京扬州三日688/738元

横店二日378/498元 黄山三日398/538元 遂昌金矿二日 468元

千岛湖桐庐二日498元 山沟沟安吉428元 三清山三日738元

雁荡山二日46/528元 临安山水二日398元 常州恐龙园二日398元

长线旅游：成都、九寨沟、黄龙双飞六日游2850 海南三亚2250西安四日3520北京2130元 云南丽江1370元 桂林四日2690 山西五日游3280元长沙张家界凤凰五日2280拉萨、布达拉宫、林芝双卧九日游3260

暑期线路推荐： 高铁游北京天津 高铁游泰山曲阜 动车有厦门

豪华包船邮轮：歌诗达邮轮日韩六日（包船销售 价格已出，详细请咨询）

旅游车出租：13567907999 散客旅游：86830797 团体旅游：13616596757 网 址：www.tiandily.com 地 址：高凤路596号