



# 调整心理状态迎战中高考

上海第三方教育研究中心首席研究员 赵红旗



关键词

## 心理

前几天,一位高三学生因二模成绩不理想内心着急前来找我沟通,我与这位学生沟通后告诉他这是所有学生高考前或多或少都会出现的心理现象,只是每个学生出现这种现象的“诱因”不同罢了。但无论什么原因引起这样心理现象的发生,最需要做的是首先要正确认识这种现象,不要认为是“洪水猛兽”。其次,要分清这种现象的“诱因”,不要随便责怪自己或者责怪别人。最后,要找到解决这种心理现象的方法,尽快让这种现象消失,而不是一直困扰着自己。

# 冲刺



临考前保持轻松的心态很重要。

## “心理紧张”是还不“熟”

距离高考越来越远,相信没有几个学生说自己不紧张的。其实,面对重大事件,每个人都会紧张,但这种紧张大多发生在事情发生之前,距离事情发生的时间越近越紧张,但等事情真正发生了,当事人处于事件发生之中时,这种紧张感就会很快消失。

面对高考,考生要任心理和生理“随意紧张”,特别是越来越紧张。只有达到这样的目的,我们才能认真分析紧张的原因。如:有些考生紧张,是担心自己到时候题目不会解答,如果这个考生现对每个部分的知识都很熟悉,在平时的考试中就应对自如,这种紧张感就会消失,甚至还盼着高考早一点到来。

因此,这就提示我们,越是临近考试,越是要

“一遍遍地重复”,让要考的知识、要用的思路在大脑中反复映现,“考试好的学生,都是重复次数多的学生。”只有让这些知识和思路“烂”到脑子里,才能消除考前的紧张情绪,而考出好的成绩也就是水到渠成的事情。

## “心里不踏实”是没有“根”

临近考试,还有很多考生会觉得“心里不踏实”,也就是我们常说的心里没底。其实,当我们说“心里没底”的时候,就已经找到了“心里不踏实”的原因以及解决“心里不踏实”的方法。那就是针对每部分知识或者每类题目,都要有一个“解决问题的起始点”,也就是“问题的根”。

很多学生拿到题目没有思路,不是不会做,而是“想得太多”,“云里雾里”到处转,眼看时间一分

分过去,心里越焦急,越没有“头绪”。主要原因就是这个学生没有做到,当遇到不同问题的时候,要快速寻找这个问题的“根”,然后从“根”开始,进入解决问题的“正常通道”。而不是没有头绪,胡思乱想,有时做对也不清楚自己怎么做对的。

## “好心理”非朝夕之功

影响高考的心理因素很多,在高考前,要有针对性地训练和调整。比如考试前不同时间段的心理、考场心理、试卷心理、不同科目心理等。另外,心理调整与外在的生活环境、内在的生理环境也有关系。

就说考场心理,考生所坐的位置就是一个重要的影响考试成绩的心理因素,无论位置靠前、靠后、是否靠墙,考生都要能够淡然处之,全力冲刺。在考试中,同学翻看试卷的声音,同样也会严重影响考生。所以,我常告诉我的学生,当别人比自己早一点翻看后面的试卷,就要暗示自己“这个同学前面很多题不会做。”

再看试卷心理,考生面对长题、怪异符号题、复杂图形题和不熟悉的创新题等就会出现紧张的心理。还有很多考生面对位置靠后的所谓“压轴题”,恐惧总是从心底“油然而生”。也有考生由于平时做前面的简单题目时总是出问题,结果在考场上,看到简单的题目也是头痛不已……这些心理问题,考生在高考前都要逐个解决,否则,带着未解决的心理问题上场,焉有不败的道理。

还有,既然心理与外在环境也有关系,那我们家长和学校的老师也要“小心翼翼”。仔细为学生创造好的外部环境,进而帮助学生营造一个良好的心理环境。这个时期,千万不要轻易“触动”那些容易让学生“心理敏感”的内容,让他们静静地学习。我经常告诉学生,“宁静致远”中“静”的目的就是为了“争”,一个心不能静,或者难以静心的学生,在未来的竞争中就没有机会。



## 郑州新东方学校优能中学 个性化学习中心

2009年中、高考高分英雄影像集

### 高分学员

- 王东:** 五个月,全科辅导语文由90分提高到113分;英语由80分提高到107分;理综单项成绩分别为:物理由55分提高到89分;化学由70分提高到90分,生物由24分提高到48分,高考总分提高128分
- 张晗:** 五个月全日制的学习,从只有高一基础到辅导后高考数学127分,总分450分
- 许雪莹:** 辅导前二模300分,辅导后高考总分459分,提高了159分
- 于星洲:** 四个月,数学从50分提高到高考数学118分,提高68分
- 李冀楠:** 辅导科目:语文 数学 英语 理综 两个月总分从380提高到515,提高了135分
- 李耀焜:** 清华大学,经过三个月的辅导,语文成绩从原来的80分到112分提高32分
- 周文青:** 香港科技大学: 经过一个多月的辅导,高考数学140分、语文131分、理综248分,高考总分: 651分,提高了77分
- 彭艳蛟:** 香港理工大学全额奖学金获得者: 辅导前总分: 570分,经过一个多月的学习,辅导后总分: 651分,总分提高81分
- 龙研:** 北京大学: 两个月的时间,辅导后总分640分



**近期重大活动:** 主讲人: 周成刚  
主题: 2010年世界名校留学高峰论坛  
时间: 4月24日(周六) 14:00  
地点: 郑州皇冠假日酒店2号楼八方厅(金水路与城东路交叉口向东)

# 提分是王道

优能中学教育 提分热线:60277776 63355880(经三路) 60305355(陇海路) 86128318(东风路)

网址: <http://zhengzhou.neworiental.org>

农业路教学区: 农业路与文化路交叉口东行150米  
桐柏路教学区: 桐柏路与中原路交叉口南行100米  
陇海路教学区: 陇海路与桐柏路交叉口凯旋门  
东风路教学区: 东风路与天明路交叉口向东150米路北  
郑汴路教学区: 郑汴路与货栈北街交叉口西50米康桥五楼



前面几期,我们邀请郑州新东方北美考试部主管李争老师对托福进行了深度讲解,并给考生提供了许多实用的应试技巧。本期《新东方·公益大讲堂》再次邀请李争主管来讲解“管理学研究生入学考试”(GMAT),带领大家认识GMAT,通向世界顶尖商学院。

## GMAT,商学院成功之路

### GMAT考试是什么?

还有很多人不理解什么是GMAT,它翻译成汉语是“管理学研究生入学考试”,李争介绍,GMAT这四个字母分别代表的是GRADUATE、MANAGEMENT、ADMISSION、TEST。那什么是“管理学”?什么又是“硕士”?如果这两个概念都不清楚,那就真的很难在

MBA道路上成功。李争指出,虽然很难给“MBA成功”一个普遍接受的定义,但是对于大部分备考GMAT的中国考生而言,MBA成功的前提是GMAT考试的分数达到理想学校的录取平均分数。比如哈佛商学院录取分是710分左右,同时作文分数要求不低于4.5分。

### 如何学好GMAT,走进世界顶尖商学院?

是不是不懂“管理学”就考不好GMAT呢?李争说,这个问题的答案几乎是肯定的。因为GMAT考试本质上是一个项目管理,涉及一定的人力资源和财力资源分配,目标明确,步骤清晰,有章可循。李争主管告诉考生,一定要确立自己的目标,制订计划和时间进度,然后去合理分配财力和人力资源。

这里的目标指目标学校、目标分数。在GMAT考试中存在一个常见错误,那就是先考GMAT,然后根据分数来决定申请什么学校,但是新东方李争主管强调指出,这种办法只会让人甘于平庸,正确的方法应该是先确定自己要去的学校,然后自己把目标定在高于这个学校平均分30分左右。比如,一个学生想进入哈佛商学院,那么他就应该把GMAT目标分数定在750分。这样目标非常明确,动机强烈,做事容易成功。

李争说,郑州新东方GMAT教程都是在帮助学生确定目标分之后,开始寻找学生和目标之间的差距,然后判断学生在考试之前的时

间,用这个差距和时间进行比较,这样就容易制定出学生详细的学习计划了。举了个例子,比如计划明年9月份进入哈佛商学院,那考生就需要在今年8月之前考完GMAT,当然还有托福或者雅思。其间要处理的工作量非常清晰,语法、逻辑、阅读、数学,还有作文。当然,除了考试,还有大量的工作细节要做。

那么这些工作量是否自己可以完成?李争说,这取决于考生的个体情况,如果考生自己做不好,就最好请教优秀教师指导,这样既能节省大量时间,而且会很很有成就感。就好比打羽毛球,自己乱打几年不如在专业辅导班学习三个月的学生。GMAT同打羽毛球、篮球,或者弹钢琴一样,具备很多技术细节和内在的规律,只要用功,就一定会成功。

下期《新东方·公益大讲堂》我们将继续邀请郑州新东方学校北美考试部主管李争老师讲解托福考试的写作题分析和应试技巧,欢迎大家持续关注。