

## 我的实验班生活

## 我相信，我能行

在距2013年高考还有半年之际，我感到非常紧张焦虑，成绩并不出众的我该如何在这半年有所突破，完成家人的期盼和自己的大学梦呢？我该如何度过这难以入眠的考前几个月呢？经过深思熟虑，我离开了学校来到了红旗老师的封闭班。

起初我只是抱着一种尝试的心理来到封闭班的，想着换一个学习环境能让我更好地备战高考。说实话当时我很是忐忑不安，生怕这里没有学校正规，耽误了自己。经过几天的深入了解，我发现这有比学校更好的学习氛围和不同寻常的学习模式，最终让我那颗忐忑的心放了下来。赵红旗老师对高考独特的见解和针对高考如何学习的方法，让我看到了实现自己大学梦的曙光。

在这里，每位学生都有一个属于自己的小隔间和一台电脑，上课时每个人各有各的学习计划，互不影响，有问题时可在电脑里的学习系统中直接向老师提问，老师也会很快答复，十分便捷，也不会影响到其他同学。这种学习模式给我们营造了一个

在其他学校奢望不到的安静学习环境。

这里很少有假期，做到了真正意义上的封闭化管理。在学习期间不能回家，减少了父母那“焦虑的关怀”的干扰，也更好地杜绝了手机、电视、网络、情感等方面的影响。这也为我们复习期间打下了良好基础，做到了真正的“双静”：生理静和心理静，“静”的学习环境，让我们踏踏实实地去学习，对我们提高成绩有很大帮助。

平常在课余的闲暇时间，赵红旗老师常给我们进行心理辅导，进一步地保证我们以一个良好的心态去备战高考，实现梦想。赵老师也不藏私，把他的人生感悟向我们倾囊相授，让我们更加成熟，为未来打下良好基础。

我在红旗封闭班感悟最深的就是赵老师常说的那句“不要把自己放在荒野之上”。在备战高考这个非常时期以及未来的生活中，我们应该牢记“时刻问自己，我在哪里？我在干什么”。就如在学习生活中，我们应在自己的心中建立一把“尺子”，然后与老师训练进行对比，在对比中不断

修正和强化“尺子”。当用这把“尺子”连续解题都没有问题了，就说明这把“尺子”管用，上考场肯定没问题了。反观人生是一样的道理，我们都应该建立一把“尺子”，不断反思修正。

化自身；当你的“尺子”管用，人生就成功了。

来到这里两个多月了，我的成绩也不断地提升，已经从最初的300分提升到了460分左右。这是个神奇的地方，我相信在这里走过剩下的三个月，我会更上一层楼的。

学员 赵秉承



## 每周提分之星

宋鑫荣

进班时间：2012-07-15

评星科目：数学（其余各科也有明显提升）

进班前学科成绩：高二下学期期末考试数学成绩58分，入学测试65分。

现在学习情况：经过半年的学习，一检数学成绩已经突破二本线，过年以后的集训让学生的成绩再上一个台阶达到了114分。相对入学测试提高了49分。另外，其余各科均有显著提升，例如相对最难提升的物理学科，一检43分，上周测试50分。学生学习态度认真踏实，有问题及时解决，勤于练习并善于总结。预计在高考理综中，物理单科成绩为80分以上。入学时目标三本，现在学生及家长都很有信心保二本冲刺一本。

教师点评：学生具有稳重踏实的学习态度，严谨刻苦的学习精神。只要坚持下去，高考数学成绩肯定能超过一本线，考上自己理想的大学。

## 红旗老师面对面

## 快要考试了，心里没底怎么办？

红旗老师：很多学生在考前都会或多或少地出现各种心理问题，只是每个学生出现的“诱因”不同罢了。但无论什么原因引起这种现象，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。

其实心理紧张是还不“熟”，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，是担心自己到时间题目不会解答，如果这个考生现在对每个部分的知识点都很熟悉，在平时的考试中

能应对自如，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，考试成绩好的学生，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。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。

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的学生，在未来的竞争中就没有机会。

## “我赢学法”必胜21步

## 第一步

中学生不会提问题，只能靠死记硬背来学习，很难感受到学习的乐趣，学习辛苦、成绩不好就不足为奇。因此，中学生考前复习第一步就是学习提出问题，感受学习的魔力和解决问题的快感！

## 第二步

“知己者强”，不了解自己的大脑，不会研究自己的学习和生活规律，就难以做到张弛有度，一味地埋头苦学，想学习有成效很困难。因此，中学生考前复习的第二步，就是学习分析自己，寻找适合自己学习的最佳时间和最优化的复习进度、学习方法。

## 第三步

中学生考试所需的知识主要源于课本，会读书是能够取得好成绩的关键。想让自己能够更好地把书本知识存入大脑，就需要了解“写书人”是如何编写这些书的，一共纳入了多少知识点和知识框架、体系。因此，考前复习第三点，就是学习分析“写书人”，学会他人写的书。

未完待续……



高三文科生李强：一模考试成绩不是很理想，学校老师说一模成绩基本就是高考成绩了。最近一段时间总是情绪失落，相对地各科成绩都发挥不出来，原来成绩也能考到570分左右，最近几次考试老是发挥不好，徘徊在550分上下，心里一点底都没有，究竟该怎么调整？

如果你在教育孩子的过程中有什么问题或孩子在备考中有什么问题，可直接拨打热线电话67655022或加入晚报家长交流群146594666进行交流提问。我们将第一时间请红旗老师进行解答。

## 活动预告

“争秒夺分 快速提分”  
专题公益讲座下周举行

主题：“争秒夺分 快速提分”

时间：2013年3月24日上午9点

地址：华山路与中原路交叉口南50米路西郑州晚报红旗实验班

电话：67658956

67950899

主讲人：赵红旗

2013年高考剩下不到三个月时间，对于学生来说，这么短的时间，到底能够做些什么？能够提升多少成绩？家长着急，孩子没底。

学校教的与孩子缺失的不一致，谈恋爱、玩游戏，教室太乱，烦躁不安，老师不待见，都是让家长逐步失去希望的原因。这也是越来越多家长和孩子选择“走出去封闭学”的原因，家长担心的不是在哪里学习，也不是花费多少来学习，而是学习的效果是否能够保证，是否能够在最后阶段冲刺提分，考入理想大学。正因为如此，越来越多的家长将求助电话打进媒体来寻找学校，包括本报教育

读者群中一直讨论的问题：社会中参差不齐的各种“冲刺班”，可信的有几个？基于多年来晚报对红旗教育的了解，同时为了让更多面对高三冲刺无措的家长、学生受益，郑州晚报自即日起，与红旗教育正式推出郑州晚报红旗高考实验班，对教学、管理、系统、心理等多方面进行全程跟踪报道，晒出成绩和不足，让更多的家长和孩子近距离了解实验班，确保报名的学生考取理想大学。同时将推出“冲刺2013”系列公益讲座，使众多学生和家家长明确最后阶段的冲刺重点，掌握快速提分的技巧。