

心态调整不亚于知识准备

心理上的充分准备,其战略意义不亚于对知识的准备。事实上,初三学生在考试前的紧张是不可避免的,但是,紧张情绪不利于考试,下面介绍一些有效的调适方法。

郑州晚报记者 唐善普

克服焦虑情绪调整好考前心态

考试焦虑主要表现为精神紧张,反应迟钝,引发记忆障碍,严重的出现头晕、恶心、手脚发凉、血压升高等。

事实上,学生根本用不着焦虑。因为,中考题都是在初中阶段学过的东西,不会超越知识范围,最多是转换了一个角度,只要从容、合理、正确地运用知识,认真审题,就能圆满地解答。

考场上都是你的同学,你完全可以做到“心中有我,目中无人”,就像在自己的家里做作业一样,坚信自己三年的学习,特别是总复习后,已经较好地掌握了初中的知识。往日苦读的汗水一定会换来成功。同时积极暗示自己:我有实力,我能成功。

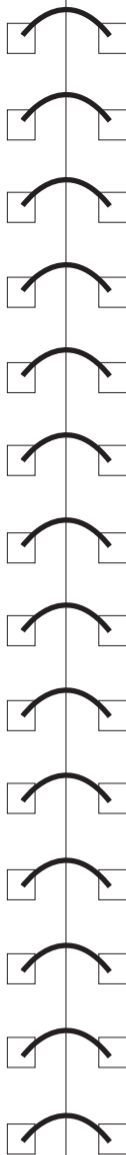
对自己的期望值不要过高

心理学研究表明,中等强度的考试动机更有利于取得好成绩。动机过强过弱都不利于考场情绪的调动。正确估计自己是个什么水平,在考试时一心一意做试卷,不要去想其他的事,比如,其他同学考得怎样啦,我能不能考取等,静下心来,你能发挥得更好,获得意外的收获。

考前不要与人讨论问题

遇到同学要打招呼,获得友谊感和社会支持感。到达考场后,应力求保持镇静,不要追逐打闹,不要和他人议论什么动脑筋的难题。也不要与人讨论问题,那样容易因发现自己与别人的差距而影响自信心。

如果无法适应喧闹环境,可找一个安静的地方,将准备的卡片快速浏览一遍,这样做虽然不会增加多少记忆内容,但可以稳定情绪。



家就好比是一艘船,船长和水手都是家长,孩子扮演的是乘客的角色。家长如何才能能够在中考前夕服务好孩子,需要家长拿出智慧,为孩子做好参谋。这里,给出4个建议以供参考。

郑州晚报记者 唐善普

关注、了解最新的中考信息

家长要多看报纸和电视,多关注、了解最新的中考形势,并向有关学校和相关部门咨询中考政策信息。每年都有一些家长,因为对学校了解不够,导致孩子上学后,又觉得学校不适合,只得转学。在学校举办招生咨询会,家长要留意参加搜集相关资料,实地了解高中学校的情况,并分析是否适合孩子报考。

同时,关注上示范高中、一般高中的大概分数信息,准确了解孩子学习情况,以便选择志愿时正确定位。

鼓励孩子不放弃弱科

学生的基础不同,学习能力也会有差异。家长不要过度关注考试分数,但要明白孩子在中考5科中哪门最弱,要多花精力帮孩子分析还有哪些提升空间。鼓励孩子不要放弃这门科,考试中能多一分是一分。

当好“心理医生”和“后勤部长”

孩子的压力大,情绪也常常有波动。家长一定要学会和孩子沟通,了解孩子的内心世界。要学会当好心理老师,并帮助解决心理问题。

与孩子沟通时,态度要温和真诚,不要居高临下,用责备、质问的语气跟孩子说话,更不能采取打骂的方式。

好的营养才能保证好的身体,好的身体才能保证考试的良好发挥。

家长不管多忙,一定要为孩子准备早餐。早餐最好要有蔬菜,还要准备一些水果。其他主餐准备的食物要做到食物多样,要注意营养均衡,鱼、肉、蛋、青菜合理搭配。

家长要做好四件事

肌肤防晒,眼睛也需要防晒 宝视达阳光防护家族——眼睛防晒的有力武器

宝视达阳光防护家族,给你阳光下的全面呵护



夏季阳光强烈,大量的紫外线会对眼睛造成伤害,所以在夏季眼睛也要注意防晒。除了尽量缩短在阳光暴晒的时间外,还应戴上眼镜,以减轻强光和紫外线对眼睛造成的伤害。

宝视达阳光防护家族——眼睛防晒的有力武器

宝视达眼镜营销总监葛运衡介绍:为了防止强光和紫外线对眼睛造成伤害,宝视达眼镜特别推出阳光防护家族系列产品。抵御强光、阻挡紫外线、时尚,是宝视达阳光防护家族最重要的三个特征,宝视达阳光防护家族的产品是针对不同人群推出的防护眼镜,是夏天专用的眼镜。

一级基础防护:时尚太阳镜 紫外线会损伤角膜和视网膜,还会对眼部肌肤造成伤害,太阳镜能保护眼镜免受紫外线的伤害。

二级组合防护:隐形眼镜+太阳镜 对于近视人群来说,可先配戴隐形眼镜获得良好的视力,然后就可随意选择喜欢的太阳镜了。

三级便捷防护:近视一族的专用太阳镜——近视太阳镜 宝视达近视太阳镜,近视镜、太阳镜,二镜合一,近视一族的专用太阳镜。

四级升级防护:双面防紫外线——依视路钻晶UV 紫外线无孔不入,普通的太阳镜只能阻挡眼镜前表面的紫外线,依视路钻晶UV使用了广谱镀膜技术,能同时阻断镜

片前表面和后表面的紫外线。**五级超级防护:室内室外一副眼镜——变色眼镜** 变色镜片室内透明、室外变色,能有效阻挡紫外线对眼睛的伤害,同时款式也非常时尚。变色眼镜能配近视镜片,一副眼镜当两副用,室内室外都能使用。

变色镜片,今夏最时尚

变色镜片,在室内无色透明,如普通近视镜片一样。在室外,镜片就会根据紫外线的强度自动变化,变成深色,减弱强光,缓解眼睛疲劳,保护视力健康。优质的变色镜片,根据环境的不同,表现出从深到浅多个色阶,有效地保证视觉的清晰度、调节光线强度、吸收紫外线等功能的兼并。一副变色眼镜,就能应对所有的光线环境。

阳光防护家族促销活动清凉进行中

捐1元,再多1副!宝视达眼镜联手“看见爱”公益基金温情献礼,购指定商品1副,捐1元,即可再得1副。“你捐1,我捐1,我们一起做公益!”宝视达阳光防护家族系列产品,捐1元再多1副活动,清凉进行中。

Best 宝视达眼镜 | 我在改变视界



宝视达阳光防护家族 给您阳光下的全面呵护

宝视达阳光防护家族系列产品--变色片、太阳镜、近视太阳镜、镜架、钻晶UV等全系列产品捐一元再多一副活动,清凉进行中,详询店内

活动时间:6.10-11.10



扫一扫赢大奖

更多内容请店内详询或拨打电话 0371-66208887
加盟热线 400-666-6286