

## 2015中招 之心理疏导

## 学会激励,生动地把自己想象成胜利者

专家给出五招心理辅导技巧,助考生在考场上轻松应考

随着2015年中考的临近,考生们的心理压力程度可想而知。两天后,中考考生就走进考场了,那么考前和考试中,考生心理压力怎么办?  
郑州晚报记者 唐善普

对照一下  
你属于哪种考前心理状态

**过分激动状态** 表现为情绪体验强烈,心跳加快、坐立不安、大脑出现空白、情绪状态不稳定,考生如果在这种状态下,会出现注意力失调、心不在焉、不能控制自己的现象。

**情绪低落状态** 表现意志消沉,缺乏信心,甚至不想参加考试。产生的原因是考生高度的紧张或考前复习过度引起的。往往与考生对考试产生的压力过大、对万一考不好想得太多。

**最佳答题状态** 表现为考生对面临的考试有清楚的认识,对能力水平有充分的信心,有全力以赴参加考试和争取成功的愿望,这种状态的考生注意力集中,头脑清醒,在即将来临的考试上,思路范围增大,直觉的敏锐性大大得到了提高,精力充沛,从而表现出思维活跃、记忆力增强、注意力集中等,这对考试水平的发挥有着较好的促进作用。



## 试试这五招,让自己在考场上轻松应考

如何能够安度这场没有硝烟的战役?教育心理学家路应杰强调:科学的心理调适、有效的自我调理、合理的放松等,都可能是决定成败的细节。

**抑制法** 这种方法适于怯场的考生。抑制法是尽量想一些实际的东西。比如上了考场就集中精力在题上,全力运算题怎么解,不要想能不能过关什么的。

**睡眠法** 能否合理睡眠是能否发挥正常水平的重要因素,无法保障睡眠质量的人会有烦躁、不安、易怒等亚健康的情绪出现。考试几天尤其不能欠下睡眠债。

**牧羊法** 有些考生拿到试卷后,心情忐忑,过度紧张。这时候可把脑子清空,让大脑中像牧羊一样,都是蓝天白云草场绵羊,轻轻松松地放松一会儿,调整一下心态。

**化简法** 拿到卷子后先浏览一遍,把会做的全都做了,再做较难的题。这样的好处可以在做简单题中快速进入状态,思维集中;其次能在做简单题过程中把知识点都熟悉一遍;最后是树立了信心,在后面能够自信完成考试。

**精神制胜法** 心理暗示,对自己说,我能行。给自己增加自信心。

激励自己  
生动地把自己想象成胜利者

制定一份科学的作息制度。古人云:“人之心不可一日不用,尤不可一日不养”,因为心“不用则滞”而“不养则瘦”。考前最后冲刺中要劳逸结合,不可暴饮暴食。最好是制定一份科学的作息制度,努力做到早睡早起,不开夜车,不打疲劳战。这样才能保证考试时具有充沛的精力、清醒的头脑。此外,考前还可以通过洗温水浴、做深呼吸等放松的方法,解除心理压力。

**增加愉快考试的情绪** 考生的不良心理状况,多半是由于平时的付出没有好的结果,而陷入激动状态,长时间心里不能平静形成的。尽量不让自己产生激动的情绪。因为,考场的气氛,试题的难易程度,都会使其情绪发生激烈的变化,考生要力求形成自己的考前所特有的情绪振奋感。学会在学习生活中寻找乐趣。

**学会激励自己** 美国哈佛大学心理学家威廉·詹姆斯研究发现,一个没有受到激励的人,仅能发挥其能力的20%~30%,而当受到激励时,其能力可以发挥至80%~90%。

美国的著名心理学家爱默生认为:“生动地把自己想象成失败者,这就使你不能取胜;生动地把自己想象成胜利者,将带来无法估量的成功。”因此,考生要学会消除思想顾虑,增强自信,中考与以往大大小小的考试并没什么两样,反倒较为科学、客观和公正。一般来说,只要准备充分,考出好成绩是没有问题的,完全没有必要将其神圣化而为此担心忧虑,整日忧心忡忡。

一个忠实的听众能帮助你减轻因紧张带来的压抑感,因此,当你为考试而坐卧不安,担心焦虑时,要学会倾诉。不妨将你的感受说出来,让他人与你共同分担。

## 在“希望杯”和“十城联动”中收获多多

## 联大200多名优秀学子获一等奖

名校冲刺密训营、暑期初一语数外衔接班,火爆开班中……

联大名师连创名生神话;联大学院连创继名校传奇。继2014届联大学员考入外国语创新高,随着今年小升初的临近,截至目前,联大已有18名备考精英学子被外国语总校录取。而在今年第十三届“希望杯”数学邀请赛,暨首届小升初“十城联动”全省联测考试中,联大共有200多名优秀学子荣获一等奖。唐善普



## 500名学生获得相应奖项,荣获行业翘首

6月18日上午,在小升初“千人押题集训营”开班现场,联大教育集团对第十三届“希望杯”数学邀请赛暨首届小升初“十城联动”全省联测考试中,获一等奖的学员进行了隆重表彰。现场有200多名学生参与颁奖。

在业界相当有“名望”的“希望杯”数学邀请赛,每届,联大都有近千名孩子参加比赛,仅2014

年和2015年两年,就有近2000名学生参与,并获得优异成绩。已经有近200名学生获得国家及省级奖项。

在首届小升初“十城联动”全省联测考试中,前10名的学生,有5名都是联大的学子。联大精英学员共有79名进入一等奖,获奖人数遥遥领先。联大近500名获得相应奖项,荣获行业翘首。

## “押题大王”助你上名校

每年的小升初考试,联大都有众多优秀学员考入名校,就连这“杯”那“赛”各种各样的竞赛中,联大学员也常常拔得头筹。为什么?因为这些学生的背后,“藏着”一批“押题大

王”和一批智慧名师。临近考试,这些优秀名师再次集中集体智慧,为小升初考试奉上一道色香味俱全的“大餐”。

为了给更多的学生查漏补缺,培优提成绩,做考前最后的冲

刺,联大各校区将在考前,针对小升初的学员开设“小升初密训营”,密训营由联大语数外各科名师,给学生进行专业的考前押题指导,为2015届学生在27日、28日的小升初考试中保驾护航。

## 新初一预科班热报中,让语数外领先一步

**一、新剑桥衔接外语超前班。**对象:1.已被外语总校、枫杨外语、实验外语、73中实验班录取的六升七学生;2.基础要求:词汇量2000以上,已接触新目标七级知识,新一知识或同等知识的学生。

内容:1.报考学校学籍与入学分班考试分析;2.新剑桥/English in Mind;3.专门设置的词汇和阅读课程。

目标:进入初中学习内容的变化、学习心理反应的变化、

学习方法的变化、初中集体关系的变化等多元化辅导。

**二、新目标衔接语法提高班。**对象:1.应对分班考试以及初中阶段语法难点攻破的六升七学生(考入文博、一中、经纬、57、外语等);2.基础要求:词汇量1800以上,已接触新一知识、备考知识或同等知识的学生。

内容:1.学校学籍与入学分班考试分析;2.新目标;3.针对性专门设置的初中语法精讲课程。

目标:进入初中学习内容的变化、学习心理反应的变化、

学习方法的变化、初中集体关系的变化等多元化辅导。

**三、联大新时代初一数学衔接班。**

用探索成就生活智慧,用挑战领略数学精彩——新时代中学数理化教学校长领衔。

**四、联大好明天新初一语文衔接班。**

授课内容:词海漫游、文海拾贝、古韵悠悠、金牌作文、专题训练、综合运用。

## 详情请咨询联大16校区招生办

模具校区:63888585

省教育学院校区:86133833

轻大校区:63965899

测院校区:67503777

紫荆山校区:86522626

七中校区:69386112

联大个性化一对一提分专线:65669661

农大校区:63555558

省科技馆校区:65751686

中央花园校区:88882696

国花校区:86039599

普罗旺世校区:55073677

金成校区:65717788

省电视台校区:65758998

市总工会校区:67962002

购书中心校区:66229799

枫杨校区:86235622

联大教育网:www.ununedu.com