

# TOP学习 | 聚焦

## 考生篇

### 自我调解,做合格的“中考生”

一年一度的中考对每个考生来说都是一道关口,在仅剩十天的这段时间,考前的紧张气氛,几乎对每个考生都是一种无形的压力。那么,考生应该如何调整考前心态,才能以最佳心态走上考场,取得良好的成绩。不妨参考一下这七种技巧。 郑州晚报记者 唐善普

#### 多想长处增强自信

考生在考前对自己的不足,不要过多自我责备,要多想自己的长处和潜力,激发自信心。因为,丢失了信心就一定会导致失败。很多成绩优秀的同学在高考中失利,不是输在知识能力上,而是败在信心上。

#### 闲情雅兴优化情绪

心理学认为,人的学习生活中,情绪扮演着十分重要的角色,因此,在迎考中要学会将情绪调整到最佳状态。情绪紧张时,听听轻音乐,哼哼小调,或漫步户外看看云霞,或与同学聊聊天,幽默幽默。考场上可做深呼吸、望望窗外。通过调节心理,优化情绪。

#### 自我减压迎接考试

临考前以怎样的心态对待复习与考试,对进入最佳状态关系很大。把考试看成一种挑战,激发自己很快进入状态,把它看成一种锻炼,以平和的心态投入,把它看成一次机会,以积极的心态迎接。

#### 自我质辩化解担心

自我质辩是心态自我调整的良好方之一。有“离高考越近,便越担心自己能力”的忧虑的同学,不妨进行自问:这种担心有必要吗? 自答:毫无必要。只要正常发挥,这次考试完全可以考好,根本不



必担心。又问:这种担心有利吗? 自答:没有。再问:我该怎么办呢? 自答:对考试充满自信,扎扎实实地做好考前准备。通过这样自我质辩,心中的担忧也就化解了。

#### 积极暗示调整状态

积极暗示能强化信心,消除烦恼。消极暗示会降低人的信心,徒增忧心。考生在考前要进行积极暗示:“我行,我一定行。”“我潜力大。”通过良好的自我暗示,恢复自信,激发兴奋点,把心态、情绪,调整到最佳状态。

#### 保持正常的作息习惯

考前保证充足睡眠,蓄精养锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战,以牺牲睡眠时间去进行题海战术是得不偿失的。头天睡眠不足,第二天大脑就处于半休眠状态,思维就处于抑制状态,考试就发呆。但也不能走另一极端,考前大休一周,停止复习。所以,考生在考前还是按原来正常的作息时间作息。

#### 面对微笑进考场

心理学研究表明:人的表情与人内心体验是相互促进的。考前与中考微笑,内心就会自然滋生自信的体验。遇到同学面带微笑,打打招呼相互鼓励,遇到监考老师面带微笑,主动问好,在不经意中就获得心理上的安全感。

## 家长篇

### 面对中考 你会做“考生家长”吗?

越临近考试,“考生家长”的神经越是处于紧绷状态:担心孩子复习是否顺利? 担心孩子身体是否吃得消? 看到孩子深夜伏案苦学便倍感心疼,却又无能为力。那么,在这特殊时期,“考生家长”应该做些什么才能助孩子一臂之力,最终取得好成绩呢? 郑州晚报记者 唐善普

#### 要了解孩子有哪些压力

一般说来,孩子的压力来自两方面。一是心理上的,怕考不好,达不到父母的期望;二是身体上的(这个反而被家长忽视),长时间的紧张作息,

超强度的听课做题,睡眠不够,自然感觉不舒服、压抑。因此,家长要多关心他的身体健康,保证睡眠,包容他的负面情绪。

#### 对孩子最不该说的话不说

不要总问“复习的咋样了?”也不要跟孩子讨论最后的结果。试想,如果我们从一

条湍急的河流上走过独木桥,过桥前不断被说掉下去会如何如何,还能走得安稳吗?

#### 如何回答“如果我考不好怎么办?”

几乎每个孩子都会问父母,“如果我考不好怎么办?”有的家长说:“无所谓。”有的说:“考不好就完了。”这两种回答都不可取。考试对孩子不可能无所谓,这么回答要么口是心

非,要么是对孩子失去了信心。而强调考不好的可怕后果,会干扰考试。家长最好认真地与孩子共同面对,承认考不好的确是我们不愿接受的,但“你尽力了,将来才不会后悔。”

#### 了解孩子最近的学习及心理状态

及时与老师沟通,了解孩子最近是否出现焦虑或厌学,或者对知识的把握是否顺利,

孩子的学习情绪是否有所波动。若有不好的倾向,要及时帮助孩子进行梳理和排解。

# 中考来了

联大教育集团 理科旗舰品牌

www.ununedu.com

## 黄冈名师数理化

郑州·2016暑期面授班 7月11日隆重开班

百年名校

顶尖师资

轻松提分



霍老师



潘老师



张老师



郭老师



胡老师



丰老师

## 联大名师数理化

外国语“尖子生”高一专家班

2016年7月4日隆重开班

我们的目标:让优秀的学生更优秀,开学成为“尖子生”!

郑重承诺:全部省会“名校”高中一线资深名师,不是名师,全额退费!

一期	6月29日	初一至高数理化班	全部省会“名校”高中一线资深名师,对新高一衔接课程进行全面提前辅导,让你开学后遥遥领先。
二期	7月4日	外国语“尖子生”高一专家班	汇集省内最优秀教学老师,预习新学期,紧抓新课标精神对重点、难点、得分点和知识点着重串讲,帮助学生全程提高成绩。
三期	7月25日	高一至高数理化班	
	8月1日	初一至初三数理化班	

联大文化路模具总校(东):文化路与丰产路交叉口西南角(国家模具大厦二楼) 63888585/63886968  
市总工会旗舰店:67962002 联大培优中心(枫阳校区):86235622 七中校区:69386112 测院校区:67503777  
农大校区:63555663 VIP学习中心:65717788 郑东中央花园校区:88882676 秦岭路校区:55398666  
轻大校区:63965899 省科技馆校区:65758998 省电视台校区:65758998 教育学院校区:86133833  
国花校区:86039599 紫荆山校区:86522626 市购书中心校区:66229799 普罗旺世校区:55073677



联大教育集团 16周年校庆

# 暑期来联大 N个理由

- ✓ 500余名中外名师
- ✓ 6大教学总部
- ✓ 16年教学研究
- ✓ 97%名校升学率



秦岭路精品校区开业优惠火热进行中!  
六重钜惠等您来!



0371-55398666

校区地址:秦岭路小学北20米交通银行二楼