

# 备战高考别让完美成绊脚石

## 稳定情绪,多总结基础知识是关键

距高考还有不到一个月,部分备考考生为达到最高的学习效率,面对题山考海,披荆斩棘,已摆出“磨刀霍霍向猪羊”之势,步入了冲刺学习阶段。

高考培训机构的专家表示:备考期间,制定目标要保持适当压力,切不可只做难题,或盲目加大练习题题量。要在不完美中寻求完美,从基础性习题开始,以树立学习信心,高效学习,这样既能充分调动个人的潜能又能有助于考生自己总结基础知识。

### 正视压力,合理制定期望值

高三考生刘涛一心想要考上一所名牌大学,从高三起就给自己制定了严格的学习计划,每天都要求自己一定要完成。坚持了一段时间以后,在高强度的训练下,特别是到了一模考试过后,刘涛发现计划书中的内容总是不能完成。马上面临二模考试,他表示快要放弃了。

在复习中,感到倦怠、压抑是属于正常现象,高考压力并不来自高考本身,而是考生自我期望与现实之间的差距。

“当然,人是可以感受到压力的动物,有压力是正常的,没有压力才不正常。只有压力过大时才会出问题,因此不要把期望值定的太高就好。另外,在近期的模拟考试中推荐制定小的目标,这样将有助于考前树立高考信心。”高考培训机构李老师说。

### 自我调整,舒缓压力

面对高考,每个学生缓解压力的方式各不相同,有的同学紧张时爱喝水,有的同学紧张时爱咬手指。

“我嫉妒身边比自己成绩好的朋友,总觉得自己做不够完美,感到倦怠,压抑时就使劲吃糖,虽然看着体重增加,但也没有办法,我觉得现在的自己特别脆弱。”一位正在准备高考的高三学生告诉记者。

据记者了解,高考压力主要来自三方面:自身期望,父母期望以及社会评价。长时间高强度地学习后特别需要注意调节身心。其实,牺牲部分学习时间,来进行适度的体育锻炼和娱乐活动,坚持有规律的生活,做到张弛有度,将事半功倍。

“俗话说:‘磨刀不误砍柴工’,每天保证一小时的体育锻炼,增强体质,保持良好状态积极备考。”高考培训机构专家建议考生。

### 别让完美成为自己的绊脚石

近期各所学校都已经进入模拟练习题轰炸期,以及模拟考试疯狂期。在此期间,考生一定要精选典型习题,部分学生为得高分,拼命钻研难题,要在稳定基础知识的基础上,寻求解决难题的方法。

精选有代表性的习题,通过有条不紊地训练,可提高解题技巧和准确性的目的。循序渐进的学习,切记避免题海战术。

并且,过多的习题,失败的结果会导致自信心的丧失和学习积极性的低落,从而抑制学习的效果。况且从研究成果来看,学习效果并不是随压力的增加而变得更好。因此,要为自己留有适度的发展空间,让自己能稍微轻松一点,别让完美成为自己的绊脚石。(记者 化强)



## 桃李万象

### 复习像“烙饼”,多翻才能熟

马上面临第二次模拟考试,在有限的复习时间内,复习时所做的工作很多。有一大堆复习资料等着准备高考的学生去做。其实复习犹如“烙饼”,首先找到“饼”的“支点”,然后多翻几个个儿才能熟透,不翻就要生。

每次复习时的总结也非常重要,学生可先把该复习的基础知识全面过一遍。追求的是尽可能全面不要有遗漏,哪怕是阅读材料或者文字注释。要有蝗虫精神,所向披靡一处不留。

找到知识之间的联系。把一章章一节节的知识之间的联系找到。追求的是从局部到全局,从全局中把握局部,然后就是做题,做各种各样的题。力求通过多种形式的解题去练习运用基础知识。掌握各种解题思路,通过解题锻炼分析问题解决问题的能力。

“记忆需要强化,不反复强化也难以记牢。因此,复习总得两三遍才能完成。千头万绪抓根本。什么是根本?根本就是基础知识。而且要像烙饼一样,翻来覆去的复习基础点,尤其是针对中等水平的学生,对基础点的反复复习,可称为提高成绩最关键有效的窍门。”一位正在带高考班的老师说道。(记者 化强)



编辑:化强 组版:郭冬梅

## “钓”大奖需技术含量

# 体彩大乐透亿元派奖即将开启

总奖金1亿元的大乐透派奖马上就要开始啦!面对每期400万元的派送奖金,彩友摩拳擦掌,信心十足,许多人都在思虑:面对加奖,我们应该如何投注?

加奖期间,奖池过亿后,2元基本投注获得头奖最多可得1500万元。由此,对于想中千万巨奖的小额散户彩友而言,此时的选择更多了:一是可以考虑追加投注,赢得更多奖金;二是作足基本投注的功夫,把平时用来追加的资金用于基本投注上,加大基本投注以增加中奖概率。

对于资金实力足、中奖期待值较高的彩友而言,追加能带来最多2400万元的意外惊喜和丰厚回报。待头奖数期未出现时,定要重拳出击。

面对加奖,合伙投注能增加中奖的概率,复式是揽取大奖的较好方式。合注人多、资金多就选取大复式,人少钱少就选小复式。另外,当派奖奖金累积到一定程度时,一定要敢于包号,敢于追加,因为充足的资金往往能发挥最大作用。

### 以下特推荐一些投注思路。

以质数为胆,以合数为拖。对于超级大乐透这种大盘游戏来说,“胆码”的准确定位能够使资金投入量相对较少,而大小不同的奖项却能中上一串。超级大乐透前区35个号码球中总计有11枚质数、24枚为合数。按照质数与合数的比例,平均每期应该开出1至6个质数来,但在实际开奖过程中,应该每期出现1至3个为宜。



在超级大乐透开奖中,质数实际开出的数量一般超过它的理论数量。期期都有质数出现,是超级大乐透的一大亮点。因此,在超级大乐透选号中以质数

为胆,以合数为拖进行组合搭配,是一种行之有效的选号策略。而在加奖期运用这种方法,资金运用率高,持续性强。(正文)

### 打造“彩友之家”

## 记临沂22657竞彩店

临沂市沂南县22657竞彩店位于县城历山路中段,周边有大型超市,地处县城商业繁华街道,交通便利。该店的店长小刘(化姓),是位铁杆足球迷和篮球迷,对欧洲五大联赛和NBA颇有研究,在临沂市沂南县业余彩票圈子里小有名气。购买彩票的彩友们都亲切的称他为“彩一刀”,经常邀请一些铁杆彩友到自己的店里参观,看球,交流经验,分享心得。

店内功能区域分布合理,分别设有销售区、资讯区、查询区和休息区,而且还备有免费的茶水和饮料,彩友在这里研究和交流竞彩十分的舒适,往往有种宾至如归的感觉,特别温馨。

除了舒适的环境之外,热情的服务人员,精彩的足球赛事,共同构成了竞彩22657店里一道靓丽的风景线。在这里聚集了县里顶尖的足彩研究高手,吸引了众多足彩爱好者。每到周六周末都会有一些球迷彩友约着朋友到这家店里看看球,买买竞彩,通过便捷的网路查询赛事,可谓娱乐休闲两相宜。

(赵新城)

# 新纪录!竞彩1281万巨奖我省诞生



2010年,潍坊彩友收获竞彩626万大奖,创造了彩市纪录。近日,济宁一竞彩联盟让这一纪录作古,他们采用了3串1、4串1的

方式投注竞彩足球胜负游戏,三天之内在多个竞彩店投注,连续中得了860万元和421万元大奖,累计获奖高达1281万元!

### 奖金可买25套房

大奖得主豪中1281万的消息传来,整个彩市都为之振奋。笔者粗略算了一下,如果把这笔奖金用来买车,按每辆高档轿车100万元计算,那么此笔奖金可买近13辆豪车;如果把这笔奖金用来购房,按济宁目前的房价5000元/平方,一套房子50万计算,则足足可以购买25套房子!这个惊人的数字让济宁彩友都

激动不已,他们既对中奖者表示羡慕,又对竞彩充满了信心和期待。一时间,“买竞彩,千万大奖不是梦”的理念在每个彩友的心中打下了深深的烙印。

### 中大奖 关键是稳健出手

此前,全国各地竞彩大奖花花竞相绽放,河南彩友联盟购彩连中数百万的竞彩大奖,江苏各地竞彩购彩团队频出,大奖不断。这一次,又是什么使幸运如此眷顾山东彩友?“中大奖,关键是稳健出手”,济宁竞彩联盟给出了我们这个答案。竞彩联盟一成员告诉笔者,他们在购买竞彩

之前就做好了功课,观察球队的联赛排名、近期战绩、主客场战绩和球队的交战记录等,并选择性价比最高的3串1、4串1进行投注。在游戏和比赛选择上,他们又选择了最受欢迎的足球胜负游戏,赛事涵盖了欧洲五大联赛和瑞超、荷乙等联赛。

当竞彩联盟来市体彩中心兑奖时,工作人员还特意拿尺子测量一下他们所购彩票的厚度,竟然高达0.7米!这一数字再一次提醒各位彩友,中大奖靠的不仅是运气,更要靠理性投注,稳健出手!

(包甜、盖鸣霆)