

考研生可用自我对话排解焦虑

学习状态是备考复习中最关键的因素,状态好则效率高。在冲刺期保持最好的学习状态,非常重要的一点就是把心态调节好。备考过程应当像一根弹簧,只有时刻保持一定的松紧性,才能确定你的“弹簧”能够正常工作,太紧或太松都会让这根弹簧报废,所以考生在复习过程中也要时刻保持复习的“松紧性”。备考后期,既要拼能力,也要拼精力,如果你能有非常好的复习心态和应试心态,那么你所得到的结果应该要比同分数段的考生高出一些。

本报记者 姚明辰

正视成绩的波动

在冲刺期做模拟题的过程中,成绩有波动、时好时坏,这是正常现象,没有必要因此患得患失。在成绩出现较大波动的时候,考生可以好好分析自己所做的习题和试卷,找出自己的问题所在,将复习重点转移到攻克重难点上。因为模拟题的成绩不好而影响自己的心态,最终影响到冲刺复习,那是得不偿失的。实际上,模拟题做得不好,绝不等于考研考不好。有时候考试就像一场现场表演,当天的心理状况、身体状态,甚至考场状况都会影响到考试的发挥。考生尽量准备得更加充分,让心态更放松一些,全力地投入到考试中。

需要强调的是,到了这个时候,专业课和公共课的复习都很重要,不可偏废,考生不能因为某一门课的模拟成绩出现波动而停止其他课程的复习进度。科学的方法是,列出一个时间表,给每门课都有相应的复习时间,做到合理规划时间,又不互相冲突。

合理安排饮食作息

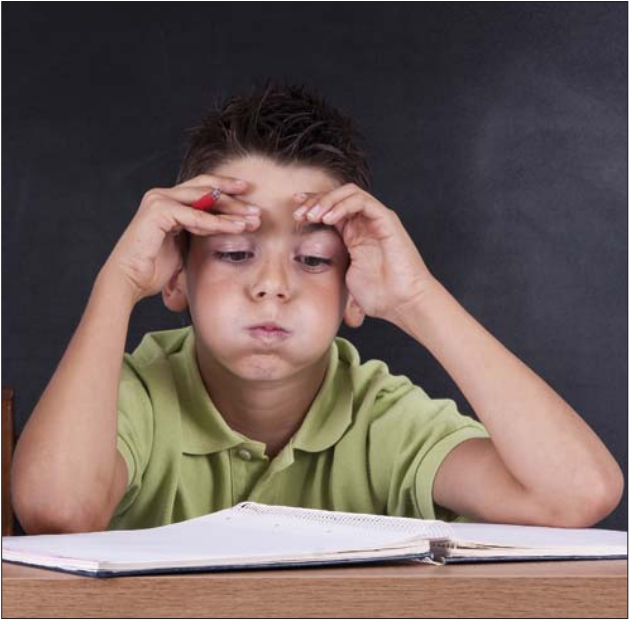
考研是一场持久战,废寝忘食换来的只有紧绷的神经和疲劳的身体、熬夜后损伤的内脏

机能和记忆力。生物钟和身体机能对精神状态和脑力活动的影响众所周知,合理的饮食和健康的作息不但对考研复习有很大的帮助,还为将来的生活储备优质的身体和良好的生活习惯。

古人说“道法自然”,想要打赢考研的硬仗,改变混乱的心绪和生活状态,一样要从遵从自然运转的规律做起。不要对此不以为然,尤其是对那些习惯了昼伏夜出,通宵狂欢的同学来说,以同样的状态来应付考研肯定会觉得力不从心,身体机能的疲劳会带来焦虑、紧张、迟钝、烦躁等负面情绪,会严重影响学习状态。养成良好的生活习惯才能为考研这项繁重的任务打下坚实的基础。

及时进行自我对话

有句话说的好:人最大的敌人是自己内心的恐惧。害怕付出没有回报,考研终成一场空梦;害怕学过的知识会忘记,每天徒劳无功地滚着考研的巨石周而复始。出现这些情况的时候,可以每天晚上认真总结自己的进步,哪怕一点点进步,也要表扬自己、鼓励自己,因为不管多么微小,还是离最终的目标又进了一步。然后告诉自己,一定要更勇敢,面对一场战役,最大的敌



人永远是自己。

每当考生产生自我怀疑的时候,可以把为了考研付出的努力和自己的梦想写在纸上,把考研的优劣得失和自己的未来计划建立一个表格,通过这个表格,考生进行自我对话,重新认同自己的选择,肯定付出的努力。当然,还有些时候可以索性释放自己的恐惧和怀疑。负面的情绪除了被引导,同样需要

被释放。

如果说前期复习主要是考验考生的自控力、耐力及部署规划能力的话,那么越往后,就越能体现比拼稳定的心理素质和懂得取舍的胸怀。在考研的最后冲刺阶段,心理状态对考试的影响已经大于本身复习的知识积累,保持一个积极的心理状态,张弛有度,自信乐观,才能在最后时刻事半功倍。

资讯

泰国博仁大学 带动东盟留学

泰国博仁大学(Dhurakij Pundit University)是中国教育部涉外监管信息网和中国留学网重点推荐留学院校,该校现有学生近3万人,教职工近2000人,有学士学位专业60个、硕士学位学科16个、博士学位学科6个,泰国教育部授予博仁大学“高等教育质量认证最佳奖”,博仁大学是唯一荣获该奖的私立大学,也是泰国第一所全部院系获ISO9001:2008国际质量管理体系认证的大学,并荣获教育部“教师优秀榜样奖”。

泰国博仁大学在武汉大学、中国人民大学、吉林大学、昆明理工大学等中国多所名校学术支持下,与明众国际教育集团联合投资组建,由泰国教育部批准,成立了泰国博仁大学中国-东盟国际学院。主要面向中国和东盟各国招收本硕博留学生,进行中文授课项目,致力于培养东盟学习背景人才。

面向国内学生,招录本科专业有工商管理与国际贸易、金融与财务、旅游与酒店管理;硕士专业有工商管理硕士、教育管理硕士,可申请本硕连读。另外,博仁大学还面向国内招收ph.d哲学管理博士和教育管理博士,也可申请本硕博连读。

以内涵建设为重点 以特色发展为目标

——山东英才学院致力于创建高水平应用型特色名校

民办高等教育作为教育事业的重要组成部分,国家和政府提出支持民办高校创新体制机制和育人模式,提高质量,办出特色,办好一批高水平民办学校。这种明确定位与科学导向为民办高等教育的发展指出了光明前景,开辟了广阔空间。山东英才学院认识到民办高等教育要发展,必须调整转型,加强规范管理,注重内涵发展,强化特色发展,争取建成民办本科高等教育特色名校,逐步发展成高水平应用型大学。

一、学校建设成就已 成为特色名校创建打下 坚实基础

(一)办学基础业已夯实。学校拥有南北两个校区,占地1401亩,建筑面积47万平方米,资产总值10亿余元,其中教学仪器设备8000余万元。馆藏纸质图书180万册,基础设施和公共服务体系较完备,满足了教学工作的需要。今年已投资9亿元,在南校区西部建设三期工程,建筑面积7.8万平方米,重点是完善教学设施,特别是实习、实训条件。

(二)学科专业结构不断优化。学校适应地方经济和社会发展需要,构建了以教育学、工学、管理学为主,医学、农学、艺术学、文学等8个门类的学科专业体系。设有24个本科专业,普通专科在招生1.6万人。学校生源数量与质量逐步提升,连续12年在第一志愿完成招生任务,且录取线比省录取线高出100—200多分。

(三)内涵建设成效凸显。培育了全国民办高校第一门国家精品课、唯一的国家级本科教学团队、唯一的国家级名师和国

家高层次人才特殊支持计划教学名师;拥有一批省级质量工程成果,省级精品课28门,列全省60余所本科高校第12位。学校是省学位办确定的山东省首批研究生联合培养基地,入选了教育部“应用科技大學改革试点战略研究”项目组和应用技术大学联盟。学校民办高等教育研究院,被省科技厅批准为山东省软科学研究基地,是山东省民办高校中唯一的省级科研基地,学校还依托山东财经大学入选“山东省高等学校协同创新中心”立项建设单位。

(四)积极履行社会服务职能。与齐鲁银行、中国民生银行济南分行联合成立了山东民营经济研究院,完成了郭树清省长交办的鲁苏浙等民营经济的营商环境调研等4项重要课题;承担了省教育厅、省民政厅、省人社厅委托的金省幼几骨干教师培训、养老服务、库区移民培训。与鲁商集团合作创办了英才·创维双鹭幼儿园,现已发展到全国200多家连锁园,还开办了0—3岁早教中心;学校去年成立了老年服务与管理学院和山东幸福老年产业有限公司,启动了养老服务项目。

(五)人才培养质量逐步提升。学校毕业生受到用人单位的欢迎,近三年毕业生总体平均就业率为99.1%,就业专业对口率逐年增高。2010年获颁“山东省大学生创业教育示范院校”称号,2012年被山东省人社厅、山东省教育厅评为“山东省高校毕业生就业工作先进集体”称号,学校是获此荣誉的唯一民办本科高校。2013年被教育部确定为“2012—2013年度50所毕业生就业典型经验高校”之一,是全省、全省唯一的民办高校。在教育部委托国家统计局进行的就业50强调查,学校在用人单位对毕业生满意度这一项中位列全国省属本科高校第一名。

二、发挥体制机制优势 形成英才特色发展

(一)体制机制优势凸显。学校实行董事会领导下的校长负责制,建立了学校的决策领导机制;选举产生了学术委员会,建立了学术民主、公开公正的评价监督机制;健全了教职工代表大会制度,建立了教职工广泛参与学校管理和民主监督的机制;实行规范、高效、灵活的人才管理制度,建立了完善配套的人才培养、引进、使用、退出机制;成立了校董会,建立了学校与政府、社会、企事业单位的沟通协调机制。

(二)开放办学程度较高。加强校地合作,与济南、平原、收清等市县建立了长期战略合作关系;深化校企合作,与清华集团、浪潮集团有限公司、福田雷沃重工、青

海海信电器股份有限公司等多家大中型企业建立了实质性全面合作关系,建设了208个校外实习实训基地;实行按校合作,与山东大学、华东师范大学、山东师范大学和济南大学等高校联合培养专业硕士研究生,与美国罗拉多理工大学、美国贝尔法斯特女王大学和韩国东明大学等十余所高校建立了合作关系。

(三)学科专业特色鲜明。学校设有24个本科专业,48个高职专科专业,涵盖教育学、工学、管理学、文学、医学、农学、艺术学、经济学等10个学科门类,构建了教育学、工学、管理学为主,文学、医学、艺术学和农学等学科交叉渗透、相互融合、结构合理、富有特色的学科专业体系,形成了现代服务与管理类、电子信息技术类、先进制造技术类三大优势专业群。建有4个省级特色专业和市场营销、学前教育2个省级示范专业;机械设计制造及其自动化和计算机科学与技术2个专业被列为省级卓越工程师培养专业。学校与华东师范大学、山东师范大学等四校联合培养研究生,是山东省首批与公办重点大学进行研究生联合培养的民办高校。学科专业建设居全国同类院校先进水平。

(四)教学改革成果突出。学校始终坚持育人为本,突出本科教学的中心地位和基础地位,大力推行“质量工程”、“本科教学工程”建设,教学标志性成果丰硕。学校拥有国家专业综合改革试点专业1个,省级特色专业4个,省级卓越工程师培养专业2个,省级高

职高专示范性专业2个;国家精品课1门、省级精品课28门、国家规划教材3部、省级优秀教材2部;国家级教学团队1个、国家级教学名师1人、“国家特支计划”教学名师1人、省级教学团队2个、省级教学名师1人;国家级大学生校外实践教育基地1个、省级实验教学示范中心1个;省级人才培养模式创新实验区1个;承担省级教改课题8项,获得省级优秀教学成果4项。在教育主管部门组织的各项技能大赛中获国家一等奖7项,二等奖6项,三等奖14项,省级一等奖99项,二等奖69项,三等奖87项;学生获国家发明专利4项,实用新型专利159项。

(五)办学成绩得到广泛认可。学校先后被国家民政部、人力资源和社会保障部、中华全国总工会等评为“全国先进民间组织”、“全国民办非企业单位管理与诚信建设先进单位”、“全国就业与社会保障先进单位”;被山东省人社厅、省教育厅评为“山东省民办教育先进单位”,被山东省教育厅、省民政厅评为“山东省学生资助工作先进单位”(全省唯一的民办高校)。2009年以来,在山东省社科类省情综合研究中心所作的《山东民办高校公众满意度调查报告》中,学校连续四年名列全省第一。近三年,中国校友会网编制的《中国大学评价研究报告》民办大学排行榜中,学校一直名列前茅;在《2013年中国大学评价研究报告》民办大学排行榜中,学校名列第三位,是山东省唯一被列为全国一流民办大学的高校。