

再有11天就要考研,不少学生“拼”了

早晨4点起床晚上12点睡觉

本报泰安12月23日讯(记者 白雪) 随着考研时间的临近,不少大学生开始进入高强度的复习,早晨4点起床晚上12点睡觉,疲劳战术让学生们心理压力倍增,学习效率低下,而不少学生甚至放弃吃早饭,还有的在教室里凑合吃一顿。

23日上午9点多,在泰安一高校的自习室,不少考研学生边吃饭边学习,有的桌子上还留有喝过的豆浆杯等。“早晨起得早没顾上吃饭,现在学习一学一天,早饭有时在教室吃,有时就忘了吃。”

一位高校老师说,很多学生学习没精神,是因为早晨没把饭吃好,考研学生更应该注意饮食。如果不吃早餐或早餐吃得不好,上午血糖水平降低,就会产生饥饿感,反应迟钝,从而影响学习效率。“有的学生家里情况一般,为了能省点钱,吃得很简单,每天的生活费也就不到15块钱,离考研很近了,最好吃一些有营养的



大学生在教室上自习。 本报记者 白雪 摄

东西,不要再凑合了。”

一位食物营养师说,“营养是抗衡人体压力的一个重要元素,从饮食中获取的营养不仅能供给身体的需要,更能增强人的精神力量,来持续补充思考者的大脑物质。一定得合理地吃多样化的食物,这对学生很有帮助。”

据了解,吃得过饱会使大

脑中一种被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质明显增加,使大脑节奏减慢,效率降低,影响考研的复习效率。认为“学习消耗多就要多吃”是错误的,学习时大脑要消耗葡萄糖,如果进食大量食物会让血液转移入胃内消化,此时大脑供血不足就容易犯困,影响迎考状态和学习效率,所以正餐

要吃好,加餐只要准备点水果或几块饼干即可。

记者发现,不少大学生坐在教室里一坐三四个小时,有时背不过东西就愁眉苦脸地趴在桌子上休息。紧张的学习对体力消耗很大,除了注意饮食平衡,还应适当锻炼身体,每天小跑一会也有助于提高记忆力。

最后冲刺阶段更要调整好状态

12月至1月是考研关键的备考冲刺阶段,这个阶段的学习效率直接影响考试成绩。同时这个阶段又是头脑趋于饱和的时期,很多考生在这个阶段对学习产生厌烦情绪,该如何适应呢?

症状一 厌烦考研复习 学习效率降低

12月至1月是考研关键的备考冲刺阶段,这个阶段的学习效率直接影响考试成绩。同时这个阶段又是头脑趋于饱和的时期,很多考生在这个阶段对学习产生“厌烦”情绪,而大部分考生在这个阶段采取“消耗战”的方法:比如延长学习时间。因此,对于备考瓶颈期的诸多问题,还是要从提高思维能力和学习兴趣入手,提供几种方法供大家参考:

变换学习模式,对大多数考生而言,大量的时间是用于被动地接受知识和消化知识,于是思维模式容易固化在“吸收”这一环节,久而久之,容易产生学习疲劳。考生可以通过变换学习模式的方法改善这一现象。有专家向大家推荐自我讲授法。每学一部分知识后,想象自己是老师,将刚才所学的知识点讲出来,由被动式学习

变为主动式学习。

自我讲授复习方法可以帮助考生梳理所学知识,便于查缺补漏。同时,可以提高大脑兴奋度,强迫自己理清头脑中混沌不明的知识,从而提高学习兴趣和学习效率。

变换学习科目,当学习感到疲惫的时候,当所学科目难度较大的时候,当早晨起床或者午饭晚饭后不愿意学习的时候,考研可以尝试变换学习科目的方法调节。长时间内学习同一科目很显然会造成心理疲劳,影响学习效果。适时地变换学习科目,实际上是刺激了大脑中不同部位的神经,活化了思维。

但是,请考生注意此法不可滥用!提这个方法的目的是激活思维,当考生有了学习热情后,此法就不要再用了。一来考试是有时间要求的,考生在备考阶段就要训练自己在几个小时内思考同一科目的能力;二来频繁更换学习科目也是有脑力消耗和时间消耗的。

变换学习节奏,在长期的备考过程中,考生形成了自己的思维节奏和身心节奏。好处是如果考生适应了这一节奏,学习效率必然因为节奏的和谐而提高;坏处是,一旦考生不适应这种节奏的时候,无论是思维还是身心就很难跳出这个节奏的“控制”。

症状二 不想再复习 想到放弃

考研已经进入冲刺复习阶段,考生们已经辛辛苦苦奋斗了将近一年的时间了。看着桌子上面堆得厚厚的复习资料,所有的辛酸,苦涩一股脑儿地涌上心头。时时扪心自问:我这么辛苦到底为了什么?我为什么要这么折磨自己啊?每当这时,你是否应该想想自己当初考研时的目的?我是为了父母亲朋的期望和自我的荣誉而考研;是为了追求自己的兴趣和梦想而考研;是为了让自己的就业更有保障而考研;是为了想要经历考研而考研……无论你的考研目的是什么,请你打算放弃时想想它们。此时此刻,它们将成为你重拾考研信心的良药!

症状三 对考试不抱希望 心里焦躁不安

随着时间的渐渐临近,考生的情绪也渐渐变得越来越复杂。还有一部分考生因学习基础较差、时间准备又不够等原因,看着那么多的资料和书籍,开始渐渐焦躁不安,越来越情绪化。建议考生心理上要学会放松,这是冲刺前必要的心理准备,可以把自己以前考试成功的体验比如高考,迁移过来,增强自己的自信。不要孤注一掷,想好退路。考研和高考不一样,考不上可以先就业,或者准备来年再考都是可以的。一个人的成功和失败不是主观决定的,但是主观努力是很必要的。

良好的情绪、全身心投入的状态、不骄不躁的心态和坚定如磐的信念,是考研人至关重要的取胜法宝。考生应注意在知识积累的同时,不要忽视心态的调整。特别是在最后的冲刺阶段,要有意识地提醒自己保持积极健康的心态,不要让“心理障碍”成为考研的“拦路虎”。

(考研教育网)

头条链接

多吃健脑食物

总的来说,有益大脑的食品主要有以下几类:蔬菜类应该吃菠菜、胡萝卜、金针菇;水果类应吃橙子和香蕉(考试当天早上可以吃一个香蕉,香蕉有助于提高人的兴奋度,使人变得心情愉快);果仁如核桃、芝麻、杏仁、榛子、松子、葵花籽等;海产品如鱼、虾等;牛奶和豆制品。

澳美英语举办 首届亲子圣诞会

本报泰安12月23日讯 19日,泰安澳美国际英语首届亲子Party圣诞狂欢在泰安澳美英语总校区举行。孩子们在Party上学英语,做手工,和家長一起度过开心的夜晚。

活动在圣诞歌中开始,小朋友们一起用英语同唱圣诞歌。外教用舞蹈的方式教小朋友们动起来,既活跃了气氛又使小朋友们协调了身体运动能力。随后大家一起互道“Merry Christmas”,到处充斥着圣诞的快乐气氛。

小朋友们分成两组活动,与爸爸妈妈一起跟外教和英语老师们一起做气球玩具。现场气球爆破声不断,充满童真乐趣。填充彩沙画,小朋友们制作喜欢的色彩,既动手又动脑,玩得不亦乐乎。

泰安澳美国际英语的贾校长介绍说:“办这次活动主要是为了迎接圣诞,营造一个学习英语的文化氛围。其次是培养孩子们的动手能力和口语能力,让他们能够在英语大环境中培养英语学习兴趣。”

据了解,此次活动有35名孩子参加。泰安澳美国际英语学校以前也会办些圣诞活动,但是针对年龄较小的孩子的亲子活动,还是第一次办。“孩子在这学了一年了,以前他们办活动都是针对大孩子,小一点的孩子没有这样的活动。感觉多参加参加这样的活动对孩子有好处,能够锻炼很多能力。”一位家长说。许多孩子也很喜欢这样的活动内容,有的在认真地涂鸦着自己的沙画,有的则拿着自己的成品到处炫耀。

活动最后小朋友们一起分享美味的蛋糕,他们一个个吃得心满意足。(田阳)

专业英语培训

ALWAYS For Your Future

报名赠送精美礼品
宜春季连报更多优惠……

2013寒假精品课程

这个寒假High在澳美!

语法综合强化班

为解决初中部同学对于语法混淆,剪不断理还乱的现象,我校寒假期间开设语法综合强化班,从基础语法开始,一步一个脚印,稳扎稳打,逐个击破,帮孩子梳理语法脉络,自信满满开始明年春季课程!

寒假音标班

音标是学习英语的工具,“工欲善其事,必先利其器”。学会音标保证学生见词会读,会读就会写!

中外教综合提升冬令营

外教主题式拓展口语,强化语音语感;中教综合能力强化,音标语法无一漏网,每天固定寒假作业时间,保质保量完成,课程巩固,步步精心!

寒假作业辅导班

为解决家长的后顾之忧,担心孩子贪玩写不完作业,澳美英语特开设寒假作业辅导班,保证孩子保质保量完成作业,开开心心过大年! (如作业高效完成,还可以提前预习明年春季课程!)

温馨提示

为了提高孩子学习英语的综合能力,我校现推出连报全年班(三期),送寒假免费音标或初中语法精讲班。普通班三期2300元,实验班三期4000元。

澳美总校: 双龙池东泰氏商务中心四楼 8208847 澳美分校: 文化路西段欣欣家园东邻 6366680