

“准毕业生”，你何时中高考

● 2012 高考直通车

“准毕业生”，你准备好了吗？

高考临近，很多来澳美学习中心咨询的毕业生都抱怨复习的艰苦，其实不然。如果高中是一场马拉松长跑，高一便是兴奋的起点，高二算是难熬的中段，高三则是最后的冲刺。高一、高二为打基础的阶段，基础扎实，高三就有厚积薄发的资本，分数提升也更快。

高二学生每天要学的内容很多，九门课程都要兼顾，还要应对会考复习。如果不分先后顺序和轻重缓急，就会手忙脚乱、丢三落四。

澳美教育专家建议，高二学生要明确学习目标，制订学习计划，每天用计划促进学习目标的实现，提高效率。

● 黄金时间记忆法

抓住最佳效果时间来记忆，早上6:00—7:00头脑最清醒，记忆效果好。中午休息30—50分钟可缓解疲劳，以便下午精力充沛的投入学习。

● 掌握生物钟规律

了解自己最佳的学习时段，以此来调节学习和休息。将最重要的事情放在最佳时间去做，会取得事半功倍

的效果。

● 限制学习时间

在制定学习计划时，要给自己“适当的压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：限定时间、限定速度和限定准确率。

澳美·学习课堂

每一位高中生必须明白的公式：

成功=时间+方法+坚持

● 时间：在高中阶段，每天学习时间的投入(包括课上和课后学习时间)：高一、高二≥10小时，高三≥12小时。高中生应当树立时间至上的观念，学会挤时间，抢时间。

● 方法：只有好的方法才能有学习上的高效率。如果说时间保证是表面上的刻苦，那么，好的方法便是本质上的动力。

澳美要告诉高中生的两句话：第一，学习时间内心平气和，翻开学习资料时，排除一切杂念，专心致志地思考。“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”，第二，学会正确安排时间，高一高二应当文理相间，先课内后课外，先作业后练习。

● 2012 中考直通车

初二成长的转折点，教育的

初二学生正值“身心聚变”时期，显著特征是叛逆、偏激、易受外界影响、情绪波动及凭感情行事等，同时又有可塑性大、主动尝试及追求独立的特点。所以，初二既是成长发展的转折点，也是教育的关键期。

澳美心理咨询师研究分析，初二学生由于生理上的日趋成熟带来了心理上的巨大变化，但心理成熟度又落后于身体发育，使孩子的“成人感”与现实世界发生矛盾。为了满足这种“成人感”，他们往往采取两种方式，一是获取同龄伙伴的认可，形成小团伙；二是追求流行文化。简单的追随、模仿、尝试，形成了“哥们义气”、盲目强调个性等不良习性。相对的，代表主流文化的学校与家庭，与他们追求流行、崇尚绝对自由、要求独立的内心世界恰恰是相反的。于是，反感、敌对、叛逆、孤独、焦虑、偏激等等敌对行为和心理状态就产生了与上一代人之间的代沟。

澳美·学习课堂

如何教育引导这一时期的孩子呢？

澳美教育专家建议家长可从以下四个方面来改善与孩子的关系：

1、尊重孩子，采取鼓励为主的教育方式。

把孩子当成成人来对待，选择权、决策权交给孩子，要事情让孩子参与讨论与决定点和取得的成绩及时肯定，和挫折时多鼓励、少批评。

2、转变固定的思维模式

试图从孩子的角度又思维，对某些现象和观念，自己的看法，不要为了决反对。

3、防止出现两个极端

一是过渡纵容，一是不会有好的教育结果。因此子方面，家长必须坚守基本此来教育孩子掌握一定的度的人生轨迹。

4、家长本身的自律

要求孩子的，首先自否则反而会会引起孩子的极叛逆。

5、鼓励学生主动接触社会。

树立正确的人生观、趣味性、培养高雅情趣。同时坚定意志，学会与人交往折，培养心理承受能力。从步成长，形成积极进取的人

澳美中学生学习中心：山大路 234 号

提分热线：88199885 88



用学习效果说话！

2001-2011 10 年澳美 万学子 口碑见证

您的孩子何时中高考？选择澳美，是一种投资
关键的几年，帮助孩子，改变一点，改变一生！