

# 知名辅导机构献策中高考冲刺

## 宝茁教育:

### 心理暗示助力中高考冲刺

2011年度中高考冲刺已经进入白热化阶段,在仅剩的60多天中,考生除按计划进行复习准备外,也可根据自身情况,如习惯、爱好等,总结一套对自己行之有效且积极的自我心理暗示方法,这对考生迅速提分及冲刺成功也有着十分重要的影响。下面介绍几种常用的自我心理暗示的方法:

**音乐暗示法:**音乐暗示是心理暗示与放松练习中最常见的一种。优美动听的音乐通过听觉器官作用于大脑皮层,给神经系统一个良好的刺激,它能使人精神振奋,引发轻松、愉快和舒适的感觉,并使大脑的功能得到改善和加强。需要注意的是,为避免文字信息进入大脑,选择的暗示音乐应该是不带歌词的纯音乐。

**语言暗示法:**语言暗示也是心理暗示的常用方法之一。心理学研究表明,语言暗示作用可极大地激发人的潜能,特别是在催眠状态下,人的思维活动可以完全受语言暗示的支配。事实上,人类自从有了语言以来,便一直在接受各种语言暗示。

常用语言暗示有:“我今天一定要考好!”“天生我才必有用!”“坚持就是胜利!”“人生难得几回搏!”“我选择,我喜

欢!”“爱拼才会赢!”等。通过这些话语,将增强个人斗志,给自己以最大的激励。

**食物暗示法:**食物暗示法就是通过食用某种特定的食物或饮用某种特定的饮料来起到愉悦心情,调适心境的作用。考前,有家长为考生准备一些带有寓意的食物,或者有的考生在考试前提出特殊的饮食要求,在一定程度上也可加强信心,振奋精神。其实,人们平时对饮食的喜好都有可能对个人的心情带来相应的影响。如果哪种食物或饮料可以平缓自己紧张的心态,鼓舞个人士气,从现在开始,考生便可以在平时加以运用,保持最佳状态过渡到中高考的来临。

**服装暗示法:**通过穿着某件自己特别喜欢的服装可起到增加自信,保持快乐心情的作用。在日常紧张的复习备考之余,打开衣橱,挑选自己喜欢的服饰,外出散步或做适量运动,在另一种层面上放松自己,会有助于考生从考试带来的焦虑、烦躁中得以纾解,促进考生遵循之前制定的学习计划,继续保质保量地做好复习。

另外,临近中高考,考生还需要知道并掌握一些简便实用的身心放松方法,从而能够在自己紧张、焦虑、烦恼、疲惫时加以运用,快速恢

复自己的体力和脑力。这些简单有用的调节方法包括:

**深呼吸:**找一个舒服的姿势坐好,双目微闭,减缓自己的呼吸速率,延长呼吸过程。透过鼻腔慢慢吸气的过程,慢慢感受自己胸腔鼓起来的过程,等到胸腔充满空气,保持三秒钟,然后慢慢地通过口、鼻呼气。反复几次,并在此过程中,心里默默地以第一人称“我怎么样”来暗示自己:我平静而缓慢地呼吸,我感到很安静,很温暖,很放松,我全身的各个部位都感到下沉和放松……在缓慢的呼和吸过程中,考生用心体会、感受,最终达到完全放松的状态。

**运动:**适当的运动是消除大脑疲劳,改善自身情绪的有效方法。在冲刺的最后阶段,考生要特别注重身体的锻炼,当然也不能因为体力的过度透支,在中高考时无法发挥自己的正常水平。根据自己的实际情况,考生可采取慢跑、散步、打球、体操等形式的锻炼,但一定要避免剧烈的运动项目,以免受伤。

## 大智学校:

### 抓住核心,讲究策略

中高考冲刺,不管是年级的第一名,第一百名还是最后一名,相信他们都怀揣着自己的作战部署。如果你到现在都还没有制定备考战略,那不妨在这篇文章里找准位置,与坐在不同的阵营中的同学一起,向中高考冲刺吧。

每个学生的思维活动都很多变,针对不同学科,适合自己的认知过程也不尽相同,为帮助考生尽快抓住知识点,从容自信地迎接中高考,特为考生准备相应建议如下:

**考生所需关注的关键词:**系统、灵活、清晰,在准备备考方案时,其核心一定要围绕“点—面—体”把握中考命题思路,弥补自身不足,体味知识的精妙细致。

中考学生首先面对的是心理压力,当考生出现心理负担时,大致会表现出以下几种状况:①在考试之前的一两个月,虽能感觉到中考时间的日益逼近,但心里仍然有种茫然感,复习计划无从抓起。②因为某门科目略有劣势,觉得要学、要复习的实在太多,最终

导致自己一翻书心里就烦——怎么这么多要复习的?什么时候才能复习完呢?内心产生焦躁感和恐惧感,进而不肯去面对,越是胆怯就越想拖,越拖就越焦躁……恶性循环下去,到最后造成自己压力过重。

其次,考生知识贯穿做得不够完备,找不到中心点,眉毛胡子一把抓,学习盲目而无重点,试题一看就会,但却一做就错。

**应对措施:**学生学习中不会的点可以通过找到相关习题,然后通过解答题目,举一反三地做几道同一类型的题目,这样通过这个难点,带动自己学会一个面的知识,然后再做一些综合性比较大的题目,这样学生整个学期的知识基本就能连贯起来。如此对同一考点的知识进行“合并同类项”似的整理,明确知识点的考点,达到“做一道题,会一类题”,做到胸有成竹地应对中考。

**考生所需关注的关键词:**信心、条理、突破、策略,其核心备考方案应是优化学习方法。针对高考考生而言,首先要注意心理的调适工作,高考的临门一脚非常关键,能否在考试中正常发挥水平,心理因素占较大比重。考前,考生一定要培养好的心理状态,如不断暗示

自己:“我把基础巩固了,分数就有了保证。在这个基础上重点突破,增加自己的得分点,就变得可守可攻。一旦攻出去赢了,自己就赚了。”

其次,是对知识点的掌握。例如:

【数学】需要深入理解和提高圆锥曲线部分解题能力。

【物理】掌握综合利用楞次定律、法拉第电磁感应定律、牛顿运动定律和电路知识分析问题的方法。

【化学】需要掌握有机化学的基础知识和反应类型,提高归纳和运用能力。

【语文】强化现代文写作,提高文言文词语和句式的理解能力。

【生物】掌握生命活动调节的相关知识,提高抽象思维能力。

备战高考,无论是尖子生、后进生、偏科生还是中等生,在复习中都要有所舍弃。在冲刺阶段,那些比较难的部分,可以暂时搁在一边,先把基础巩固好,在考试中确保能把该拿到的分全部拿到。当然,在现阶段,不同备考群体的策略也有所不同,尖子生需向复习要效率;中等生则在被忽视中实现自我突围;后进生一定要摆正自己的态度;而偏科生在复习时需均衡自己各科复习的计划。



# 启儒学校

## 距高考还有69天!

### 仅需9.9元,即可享受原价

- 1对1模式
- 拉网式查漏补缺
- 深度强化辅导

寄宿制学习、周末补习  
优惠实实在在

# 1000元启儒学校学习套餐一份

## 精品课程

### 全方位分析/量身打造中高考冲刺方案

### 来就送:《2011年高考山东卷考试说明》

### 全日制备战中高考

- 专项辅导,冲刺2011年中高考;
- 跳出学校常规复习进度,根据学生情况制定相应复习策略;
- 提升能力,开拓思路,提高考试做题效率;
- 优秀教师把脉最新考试动向,提升复习效率。

### 知识能力全面拔高课程

- 突破考试瓶颈,强化基础考高分;
- 夯实基础,点拨思路,巩固强化,提升能力;
- 考试知识点网络构建,系统复习,强化做题技巧;
- 优秀教师授课,考试重点难点精讲,提高做题效率。

### 军考艺考

- 启儒教学王牌项目,助力2011年高考;
- 所有学科1对1目标性规划,1对1个性化授课;
- 全部名师授课,完全针对性备课,规范化学校管理;
- 大品牌的王牌项目,绝不让文化课成为拦路虎。

### 套餐课程体验

- ◆ 名师大讲堂两次
- ◆ 学习水平测试1次
- ◆ 名师一对一辅导一次
- ◆ 全方位心理辅导一次
- ◆ 自习(老师跟踪辅导)5次

使用说明:

1. 使用本套餐需提前三天预约。
2. 此套餐不适用于已经在启儒学校报名参加学习的学生。
3. 启儒学校学习套餐每人仅限一次使用,请勿多次购买,套餐应在一个月内体验完。

**八一校区** 88347756  
经十一路82号3楼(银座八一店西行200米路南)

**山师校区** 88346765  
文化西路13号海辰大厦B座11楼(历下大润发向西500米)

详情请登录 [www.qroedu.com](http://www.qroedu.com)

**解放桥校区** 88346756  
解放路正大时代广场8楼(中心医院对过)

**洪楼校区** 88347765  
花园路25号4楼(银座华信店对面)

咨询QQ:1203535265