

# 高考冲刺好心态决定好成绩

距离高考还有二十多天,高考复习进入最紧张的冲刺阶段,很多考生出现了焦虑和疲惫的状况。教育专家建议,临考的紧张和焦灼是影响备考的大敌,家长和考生必须共同面对一起克服,在接下来二十多天的冲刺复习中,有好的心态才能获得好成绩。

## 适度紧张

## 学会自我减压

疲惫与焦虑是高三学生冲刺阶段最常遇到的问题,据天材教育心理辅导老师介绍,考生的疲惫与焦虑主要源于三个原因。第一,自己对考试没有信心。第二,心理素质和心理承受能力差。第三,考试能力和来自其他方面的压力。心理素质不是一朝一夕调节就可以培养的。但考试信心和缓解压力这两个因素是通过小技巧可以加以控制的。对待考试,要保持良好心态,允许自己失败,不要对自己要求过于苛刻,制定好周全的复习计划,合理安排作息时间。以平常心对待考试,慢慢就不会出现考前焦虑的症状。

临近考试考生一定要让自己适度兴奋。不断给自己积极暗示,相信自己能够成功。

示,自我激励“人生有无数20天,但这20天可能是最影响你一生的20天,不能给未来留遗憾。”同时劳逸结合,制定科学、合理的学习与复习策略,疲惫感就会缓解,心态就会平稳,成功也就在望了。

## 扬长避短

## 寻找提升空间

有些考生认为,剩下的时间已经不多,难有进步。其实从知识水平来看,提高的可能性不大,但成绩提高的可能性却很大。这段时间,若能扬长避短,找到自己的得分点,还是会有很大的提升空间。因此,减少失误,把这些本该属于你的成绩拿回来,成绩自然就提高了。文科的考生常常看了答案,觉得自己其实也懂,但就是在考场“忘了”,或不知道要答这个内容;理科的考生走出考场,就发现自

己写错了,或刚才想不出的问题答案,现在全明白了。这样的失误痛心疾首,会严重影响下一学科的考试情绪。

## 家长心态

## 决定孩子状态

面对考前的种种心理,家长应尽力帮助孩子做好相应调节,作为考生必须积极主动地调整。大智学校心理辅导教师建议家长要对孩子有信心,尽量减少对考生提出“考个好成绩,我给你……”等过于重视结果的问题。考生要对考试有全面、清醒的认识,无论考试结果怎样,都不能一味地把它当作自己发展前途的显示屏,而只是自己在义务教育阶段接受文化知识的一次检测;并且要增强自信心,相信自己有能力、有实力,下一步定会在一个新的平台充分发挥自己的潜能。

金色童年

PPA美国职业摄影师协会认证  
国际著名摄影机构



## 金色童年2012年形象代言人评选火热进行中

会员免费参加 到店即可报名 咨询详情可致电: 400-6586-400

## 照片刊登启事

泉城小明星上报栏目,展现孩子童真的笑颜,表达父母的祝福与期望,同时具有纪念意义。本栏目由金色童年独家推出,具体刊登事宜请与金色童年策划部联系。

## 首期山东专升本脱产预科班5月17日报到

为备战2013年山东专升本考试,由38所高校师资强力支持,高校内半封闭管理、系统教学安排的首期山东

专升本脱产预科班5月17-18日报到,第二期9月17日开学。山东专升本政策说明会暨备考指南讲座正预订座位。

详情请致电0531-86187100,86366591,或登录www.yb100.com(山东专升本考试网——易百教育在线)

# EIC启德学府留学

全球名校申请专家·中国留学行业旗舰

全球上千所著名院校指定的官方招生机构 27年专业经验,1000名专业顾问,20所分支机构 平均每天为256名学生获得各国名校录取

## 美国高性价比大学巡回展

5月18日(周五)14:00-18:00

地址:千佛山路6号学府大酒店3楼立功厅

### 精彩看点:

- 高性价比大学齐聚启德
- 美国名校在读学生现场分享美国学习生活
- 桥梁课程为留美提供快速通道
- 直接对话老美,解疑答惑
- 众多奖学金成功案例,现场解读申奖秘诀
- 行业资深专家坐镇,规划留学就业方向

### 部分参展院校:

- 科罗拉多州立大学 四年制公立大学,成立于1870年。兽医学、森林及商科、自然资源学、工程等为优势专业。
- 俄勒冈州立大学 该校众多专业在全美名列前茅。拥有全美优秀的25所工程专业之一,研究生工程专业排名全美前100名,是美国西海岸大学里工程专业最齐全的大学。
- 南佛罗里达大学 成立于1956年的一所公立研究型大学,是全美第9大大学,学校5个专业为TOP50,7个专业为TOP 100,被US News评为全美极具发展潜力的大学第14名。

### 精彩讲座安排

讲座题目	核心看点	讲座人
这一站山东,下一站美国 2012高性价比留美攻略	1.详解留美高性价比申请方式 2.无语言,无SAT,挑战世界一流大学	李树丽 资深海归留学顾问 (14:00-14:40)
美国人带你了解美国大学	1. 深度解析美国大学优势专业 2. 现场面试,合格即发录取信	校方招生官员 (14:40-15:20)

EIC启德学府留学专业办理美、加、英、澳、新、法、韩、荷、德、日留学;提供高分高能精品外语培训。

地址:济南市千佛山路6号学府大酒店8座3层 电话:0531-82960666 网址:www.eic.org.cn



## 《0-3岁布丁情商育儿专题讲座》免费招募中

◀ 鲍牙兔儿童情商乐园五周年亲情巨献 ▶

(名额有限,请提前预约)

知名情商专家为您在育养宝宝方面  
解“疑”答“惑”,为致力于宝宝精彩  
成长的泉城家长带来福音!

### ○ 宝宝的成长困惑

- ☆ 爱发脾气、爱哭闹、依赖性强
- ☆ 很难适应新环境,退缩、不勇于探索
- ☆ 不合群,自私,不愿与人分享
- ☆ 害羞,不喜欢表现自己,不愿接受新事物
- ☆ 分离焦虑,离开妈妈会哭闹,非常“粘人”
- ☆ 不遵守规则,喜欢把摆好的东西反复推乱

### ○ 布丁情商课程(按月龄分营)

月龄	课 程
9-12 M	神奇新世界
13-18 M	小小探索者
19-24 M	独立小兵团
25-30 M	社交万人迷
31-36 M	当家鬼仔王

### ○ 宝宝受益

1. 增强自信心、好奇心和规则感;
2. 喜欢探索、能适应新环境;
3. 愿与人交往和参加集体活动;
4. 有积极的情绪表达和负面的情绪缓解。

### ○ 父母受益

1. 懂得正确回应与引导宝宝,构建积极的亲子依恋关系;
2. 辨识宝宝的气质特点并提供良好的养育环境,对宝宝的教养更自信和更有效。

时间:5月24日(下午场15:00-17:00)  
(晚上场18:30-20:30)

地点:鲍牙兔燕山园(文化东路27-1号6楼)

### 抢 报 电 话:

400-0531-939

咨询QQ:400 0531 939 Http://www.baoyatu.com.cn