

嘿,中考

2015学考,你准备好了吗?

历城六中老师谈学考心理

马上就要学考了,学生们已经进入最后关键的几天。这几天,对学生来说,最重要的不再是知识,而是心理。用最好的心态,考出最理想成绩,这才是学考最后几天所要面对的。怎样才能调整到良好的备考状态?今天,历城六中的老师们来谈谈,自己用多年的教学经验总结出的学考心理战术。

最佳状态迎学考



副校长 苗本臣

知识脉络要清晰

建议同学们不要做太多的题目,更不要做难题。这时最重要的是做好总结工作,理清知识脉络。总结包括以下几个方面:1、要点总结:根据各科知识要点,做到内容了然,结构清晰。2、难点总结:针对平时个人学习的具体情况,尤其对于想不清楚的地方要重点复习。3、错点总结:针对自己以前考试中出现的错误知识点,进行重点弥补性复习,这一点对于感觉自己问题很多,复习无从下手的学生尤其适用。

最佳状态迎学考

中考需要考生全身心地投入,且处于最佳状态。进考场前应摒弃一切与考试无关的杂念,提前进入角色,具体做法是:1.考试前一天晚上睡觉前仔细清点考试用具(准考证、身份证、同色的答题笔两支、削好的

铅笔2支、橡皮、三角板、圆规、手帕等)放在显眼的位置,以防第二天遗忘。2.将重要的概念、定理、公式、数据回忆一遍。3.把难记、易忘的知识再看一遍,翻一翻过去做的笔记,错题本及用红笔改错的题目等。4.中考前一天晚上不要再做原来没有做过的题目,因为如果做不出来反而会影响自己的情绪,除非是你认为会考类似的题,同时你又有参考答案。

安全第一记心间

1.交通安全:在来回考场的途中,要遵守交通规则,注意自身安全,建议家长全程陪同。按照带队老师的要求按时到考点集合,一般是比考试时间提前40分钟到达考点,英语科要提前50分钟,如果路上堵车,找交警说明情况,争取帮助。2.饮食安全:在整个学考期间,条件允许的尽量在家里吃饭,如需在外就餐,一定要到干净、卫生的快餐店就餐,不要暴饮暴食,不要喝冰镇饮料等。3.人身安全:每场考试结束后,立即回家,不要在考点周围逗留、打闹,不要与陌

生人接触,如遇突发情况及时报警,学会保护自身安全。

细小问题不忽视

1.考生提前20分钟(英语提前30分钟)进入考场,坐在座位上尽快进入角色。2.开考前5分钟,监考教师会下发试卷,这5分钟内是不允许考生答题的,考生应在规定地方填涂姓名和准考证号,然后对试题做整体观察,对全卷各部分的难易程度和所需时间做一大体框架,做到心中有数。3.答题的基本原则是先易后难、由浅入深、循序渐进,会做的题目放在前面做,需要思考才能理出头绪的题目其次做,难度较大的题目放在最后做,规划好时间,这样可以避免因在某道题上花费的时间太多而影响解答本来会做的题目。4.答完后一定要进行复查,看是否漏写。若需要改动答案一定要慎重,不要轻易推翻“第一印象”。5.每场考试结束后要做到:不回忆考题,不讨论答案、不估算成绩,要信心百倍地投入到后面的考试科目上。

相信自己一定行!

教务处主任 陶丽华

当好“后勤部长”;多与考生进行心理沟通,关注孩子的内心世界,当好孩子的“心理保健员”;淡化紧张气氛,与孩子谈笑风生或共同运动;给孩子以自信心和勇气,给其信任和鼓励,做孩子的精神支柱。

少唠叨,多鼓励

首先,切忌打击孩子自信心。自信心能让考生把现有水平发挥到最佳程度,在考前阶段,家长对孩子要鼓励、肯定,不要动辄批评、指责。其次,切忌制造紧张气氛。为了给孩子督战助阵,有些家长刻意制造出“一级备战”的考前状态。其实,这样做反而会让考生觉得压抑、烦闷,透不过气来。第三,切忌唠叨。在孩子迎考期间,一些家长总爱在孩子面前反复念叨“你要加把劲啊!”、“你一定要考好呀!”等,这容易让孩子产生逆反心理,加重思想包袱。各位家长,孩子们最希望也最愿意听到的一句话就是:我们相信你一定行!



要你用学过的知识去解答某种现象,只要你从容有序地打开你记忆的闸门,合理正确地运用你的知识,认真仔细地审视每一道题目,你就一定能圆满地解答每一个问题。

家长:

营造和谐氛围

家长有责任帮助孩子克服考试焦虑。但有的家长比考生更紧张,这样对考生就会形成消极暗示。家长们主要应该明确,家庭不是学校,更不是考场。当孩子为准备学考全力以赴时,家庭应该是孩子舒适轻松的避风港,是休息和放松的驿站。若孩子因用功而感到疲劳,家长还应提醒他在考前适当减少一些学习时间。学考前和考试期,家里特别需要宁静平和,只要一切正常,就是对孩子最好的支持。

减少特殊照顾

家长要让孩子吃好、睡好,养精蓄锐,但也不必对孩子有更多的特殊照顾,即使给孩子增加营养,也最好是“不显山、不露水”,对孩子的关注应是“润物细无声”的。家长可做的主要是:提醒考生安排好作息时间,适当运动,保持良好健康状态,家长

乐观自信,笑迎学考

心理教师 马淑燕

考前一周:按部就班,调整作息

心理学研究表明,人会在长期状态下建立种一应急机制,大脑中枢会相应建立起高度紧张的思维和运作模式,突然停下来会失去那种心理模式,反倒不适应。考生在考前一周保持适度学习、活动,有利于考试时迅速建立应急机制。但不要再熬夜,逐渐规律作息时间,调整生物钟,晚上保持充足睡眠,大脑在白天保持活跃,尤其是上、下午考试时

间,可以集中精力做一套难度适中的题,有利于稳定心态。

考前三天:回归基础,轻度运动

在考前三天的主要任务就是保持最佳应试状态。要做个小小的备考计划,回归基础知识,考生要尽可能在家复习、活动,最好不要外出。

考前一天:放下书本,打点行装

这一天要彻底放松,打点行装,备齐应

调整心态,静待花开

班主任 赵洪云

实验证明,微笑可以让人从紧张的情绪中解放出来。因此,最后的这几天,考生一定要让自己生活在快乐之中,即便是非常疲惫,紧张也不要忘了微笑——给同伴一个微笑,加加油;给自己一个微笑,加把劲。除了微笑,考生还可以在家长的配合下,通过其他方式自我减压。比如,运动减压法、睡眠减压法。

回归课程体系,适应考试情境

在最后的几天里,考生应合理安排自己的学习时间和学习内容,要从题海中解放出来,做一做“回归课本”的功课。适当浏览课本,把复习重点放在已经做过的模拟题和错题本上,这种对课本的回归,既可以把所学和所练结合起来,也可以让自己再次熟悉“课程”的系统性和科学性,知识点、能力点的逻辑性,将紧张的复习拉至平静的记忆和唤醒,将所有的知识和能力都归结到一张“大网”上,让所练、所学、所得,变得不再东零西碎,而是环环相扣,牵一发而动全身。



思想上要重视,心态上要放松

中考对每一个初三学生来说都是至关重要的,每个考生在思想上都必须要高度重视。当然,这种重视要靠日常学习中的勤奋和拼搏,靠临考复习中的提纲挈领和统筹兼顾来体现。但中考也不过只是一次考试,所谓“把平时测试当作中考对待,把中考当作平时测试来对待”就是这个道理。如果考生能以一颗平常心对待考试,相信自己,带着平时所学所练、所积累的知识与能力、所习得的方法和技巧,从容应考,正常发挥,就一定会取得满意的成绩。

杜绝消极暗示,进行积极暗示

期望定律告诉我们,“当我们怀着对某件事情非常强烈期望的时候,我们所期望的事物就会出现”。“自我暗示”能改变自己的信心。积极暗示能提高人的信心,消极暗示能降低人的信心。考生在中考前应尽量避免消极暗示的影响。考生要根据自己的情况,运用积极暗示强化信心。例如,在考试前与考试中默念:“我中考一定能成功!”“我相信自己”,“我能行”。

微笑面对中考,学会自我减压

用之物,以免第二天匆忙之中有所遗失,影响心情和发挥。首先检查自己的文具装备,不要漏掉任何与考试有关的物品,也不要全部推给家长,整理物品的过程也是整理心情的过程。到考场看看,熟悉一下考场环境。可以把要准备和注意的事项列出来,然后一一标上预防和解决的办法,和家长做好交流沟通,拿不准的可以询问老师,这样心中就有了底了。

学考所涉及的内容都是自己学过的,试题是为了让你做出来而设计的,不是故意难为你的,所以希望同学们充满自信,抛开心中的杂念和不安,带着自己的希望启航!

教育无小事 买房不将就

历城六中学校原班人马也已强势入驻重汽翡翠外滩。住重汽·翡翠外滩,即可让孩子在起跑线上就享受到最好的教育资源,如今新校区已开学,不仅为家长省去了择校的烦恼,更确保了上下学路上的安全。

重汽翡翠外滩回馈泉城市民,推出90-180㎡精品住宅,交2万抵4万,限时认购即送金条大礼。

买房热线:0531-88818777