



# 高考倒计时 让我们用最好的心态 走过这十天

五月已经接近尾声,六月的高考将充满期待和挑战。这是备战中的考生们最后一搏的日子,这也是他们人生中最富有意义的一次考验。毕竟,高考是平时千百次考试的缩影,是多年如一日辛勤努力的结果,它必将是一个人生的转折点。然而,就在这样的一个紧要关头,到底在考生中会出现什么样的问题呢?

离考试还有近十天时间,天气开始变得炎热,一部分同学的心情也随之变得烦躁起来,出现了各种各样的考前“焦虑症”。比如说,有的同学会在夜晚失眠,假设种种不需要去考虑的结果;有些则没有食欲,每天的精神都很萎靡;还有的同学甚至已经彻底放弃了对某些学科的复习。其实,这些症状的出现都是心理素质不好的表现,紧张是很正常的考前反应,但过度紧张势必会影响发挥。良好的心态是成功的一大因素,知识的积累到了这个阶段已经基本定形,而心理素质却可以在这十天里得到好的调节,面对高考从容不迫,才能发挥出最佳水平。

## 高考冲刺最后十日必读

离高考还有十天左右,杭州新东方学校的高考辅导名师张夏老师提醒同学们,首先要做的就是调整好自己的生物钟,将每天的解题兴奋期调整到考试的时间段里,每天中午都确保有一小时的高质量午休,晚上在十点到十一点之间需要准备休息了,不要像平时复习那样到很晚。夏日温度高,容易使人疲惫,只有晚上充足的睡眠才能保证第二天饱满的精神。如果有些同学实在焦虑睡不着,可以在睡前喝适量的牛奶,助眠效果不错。

张夏老师还强调说,考前冲刺的十天要有较为严格的日程安排表,不能够像平时一样没日没夜埋在习题堆里,当然也不能够彻底放松自己而不去复习各门功课。根据高考科目的考

试顺序,可以在上午复习语文和数学,下午综合和英语。复习时不要再做大量的题目,而是要学会“回顾”试题。回顾那些所有做过的练习中错掉的题目,并且需要动脑子做到举一反三。这些题目都是考试时候很容易碰到的,值得自己留心的题目。“回顾”这些以往错掉的题目远远比做新的题目要有效。因为,考前短时期内的复习就是一个查漏补缺的过程,如果反复的做自己早就会的题目,也就失去了复习的意义。

此外,保持平和的心态也十分关键,无论最终考试结果如何,都请同学们保持一颗平常心。古训道:“勿以物喜、勿以己卑”,如果考试成绩理想,那么就要为即将展开的大学生活做准备,提前学习大学课程或者背诵大学英语词汇等,争取在大学生校园里做个佼佼者;而没有拿到理想分数的同学们,也不要灰心丧气,一蹶不振,应该尽快从悲伤失望的情绪中走出来,分析整个高考复习各个环节出现的问题,以备来年再战。总之,保持一颗平常心,坦然面对一切可能发生的事情,那么无论你将遇到什么样的顺境或逆境,都能够泰然处之,并且最终一定能够收获人生最美好的果实。

## 听听过来人的高考经历

**讲述人:Z(四川理科状元)**

既然参加较大的考试都有一点紧张,那就面对现实,坦然面对考场。四川理科状元张力以688分考入北大,他说:“我在考试时有点紧

张,但是我想,这样的考试每个人都会紧张,谁在考试时调整得快,谁就能考得更好。结果,我坦然面对紧张,我得到超常发挥。”所以当你进入高考考场感到有些紧张时,不要过分在意,不妨提醒自己,这是完全正常的,高考状元也紧张,相信紧张很快就会过去。

考前睡得着是好事,睡不着是常事,也要坦然对待。因为紧张,夜不能寐的事情是常有的。这时最可怕的不是没睡好,而是因为没睡好而带来的失败心理——这回我完了。十七八岁,正是人生中身体机能最好的时候,即使一夜失眠,对第二天的考试也影响不大,而影响大的倒是自己先乱了方寸,恐惧害怕。

**讲述人:J(现为中山大学四年级学生)**

高考虽然已经离我很远了,但现在回想起来依然刻骨铭心。考前一星期,班主任送给我们每个人一句话:用最好的心情来完成这次圣战。复习的过程每个人都信心满满,也很有序,仔细地进行着最后的调整,我觉得考前老师和家长的鼓励非常重要,我父母就不给我压力,他们让我不要紧张,发挥出平时水平就可以了,面对高考我很轻松也很愉快。

**讲述人:Z(现为宁波大学二年级学生)**

我平时成绩比较出色,高考之前的复习也是按部就班,没有特别紧张,然而我想说说考试中的经历,由于我第一门语文考得十分好,回家之后非常兴奋,认为高考不过如此,因此中午午休时过度兴奋而没有睡着,结果下午的综合考

试比较疲惫,很多简单的选择题目竟然屡屡失误,导致同自己的清华大学的梦想失之交臂。后来想起来真的非常可惜。所以我想提醒学弟学妹们,考试不到最后,千万不要放松,一定要以平常心认真对待每一门考试,因为高考是看总成绩的。

**讲述人:H(现为浙江工业大学四年级学生)**

平时的高考复习太辛苦了,考前还有体检以及填志愿的辅导等,不害怕考试,反而想着尽快解脱。考前的几天,主要是老师答疑,我们提问,反复整理模拟考试和历年真题中容易出错的,或者是比较典型的题目。考前三天由于吹了一晚的电风扇我还感冒了,当时父母非常紧张,药都送到学校里来,还好考试的时候感冒不是太严重。想提醒大家一定要保护好身体,保持最佳的状态,高考过后,大家就能好好放松了,加油!

每个人的高考经历都是不同的,相信你也能为自己留下一份别样的经历。十年磨一剑,将平时最好的水平和状态在这两天展示出来,无论结果如何,这已经可以叫做完美。

有人说,高考能使人瞬间变得成熟和坚毅,也有人说高考是人生路上的一段弥足珍贵的回忆,所以,让我们用最好的表现将它演绎完美,人生终将无怨无悔!

文/金妍

## 编者按:

所谓的“百年名校”并不是指留下了百年的建筑,百年的树木,最重要的精华是:在百年名校之路上奋斗过的人,这些人所做的事,所代表的精神,所传承下来的文化。

十年,是一小步,亦是一大步!

十年是一种责任,是一种执着,是一种荣耀!十年的心血倾注在教育中,必将是爱满天下。一技成,天下行!

# 走百年名校之路

杭州计算机学校——一个融合东西方文化、教育,不断努力创新的学校

## 走百年名校之路人人成才是不是梦想?

**笔者手记:**当今,随着市场经济的发展,考试分数的重要性在越来越多的家长心中淡化,尤其是在非重点的中学、大学就读的学生家长,学生的成才、就业才是心头所急。但怎样才算“成才”,如何才能更好的“成才”,什么样的人有成才优势,是不是人人都是可以成才?带着这一系列的问题,我们采访了成才教育的资深专家程新杰。

**人物简介:**程新杰,成才教育的实践者,首创“技能+人文”的成才教育模式,出生于教育世家,其父是中国最早研究陶行知教育思想的专家之一,为中国陶行知教育研究会会员。一门出有三个校长,已从事教育工作20年,参与创办了三所民办学校,现任全国先进民办学校——杭州计算机学校的校务总监,是杭州计算机学校的创办人,杭州市政协委员,民盟杭州市委委员。

**笔者:**望子成龙、望女成凤,每个家长都希望自己的孩子能够成才。然而是不是每个人都能成才呢,人人成才到底是不是一个梦想?

**新杰:**成才确实是每个家长的一个梦想,但不是每个人都能最终成才,可是每个人都有成才的机会和希望。学校就是为入学的每一个同

学都提供了平等的成才机会。然而能不能成才则要看学生自身是否有这个意愿,是否想成为一个真正对社会有用的人才。一个能成才的人首先要自己有成才的强烈意愿,有了目标才能通过教师的教育、指导,并结合自身的努力成为人才。俗话说:“三军可以夺帅,匹夫不可夺志”,因此我认为只有想成才的人才有成才的希望。

**笔者:**您觉得成才标准是什么?你能给“成才”下个定义吗?

**新杰:**不象应试教育,看考试分数就可以认定成不成才。成才教育并无一个统一的标准或定义。如果勉强要给个描述的话,那就是有能力并愿意“自食其力”。在我们学校的《学生必读十条》的第九条,明确的告诉学生,“自食其力是一种基本的道德品行”。无论有多高的学历,多好的技能,如果始终不能够或不愿意服务于社会,并从服务中获得回报,从我的观点看,不能算“成才”。

**笔者:**众所周知杭州计算机学校是一个非常具有自己教学特色的学校,那么你们学校究竟采用了怎样的教学方式教育自己的学生成才的呢?

**新杰:**我校现在所实行的教育方式、方法与传统的教育有着很大的不同,但是我校毕业生较高的就业率足以说明我们的教育方法是行之

有效的。“技能+人文”是我校的办学特色,教育先教做人,只有教会学生如何做人,他才会有更大的兴趣学习技能,因此“人文”和“技能”同样重要。学校特地为每个学生准备了人手一本的《学生成才记录本》,在这个记录本上除了选修课程、行为准则、校纪校规、智慧小故事外,每一页眉页脚都有选自《道德经》、《论语》、《孙子兵法》中的名句,如“知人者智,自知者明,胜人者力,自胜者强”、“君子周而不比,小人比而不周”、“天下难事,必作于易,天下大事,必作于细”等等。学生可以在不经意的翻阅中感悟古人的智慧,这种智慧无时无刻不在向学生启迪着种种正面的为人处事之道。本人每周都会给我的学生上一节人文讲座,专门讲解中国的历史、哲学和文学,此举旨在提高学生的内在修养。一旦自身的修养得到了提高,加上所掌握的技能,那么成才也就水到渠成了。

**笔者:**您说“人文”和“技能”同样重要,那么杭州计算机学校在培养学生技能方面采用了哪些特殊的教学方法呢?

**新杰:**如果说“人文”是学生成才的基础,那么“技能”就是一种成才的工具和资本,两者都是非常重要的。“尊重个性,实用至上”是我校的教学方针。我们鼓励学生去发掘自己的长处,并将其强化使其更好地发展成为自己的一项竞

争优势。我们坚持按照“天生我才必有用”的教育理念,尊重学生的个性发展和成才的内在规律,在学生学习的过程中,由学生本人来选定其专业方向和制定成才目标。学校还会根据市场及就业的导向,以及计算机学科的最新发展动态,并结合学生的学习反馈,每学期调整和增设新的课程。无论是教学方式、学分的制定还是课程的设定,我们都不断地在向“因材施教”这一理想的教育方法靠拢。鲁迅先生曾说过:“不要寻找什么导师,你们几个年轻人拉起手来一起走,你们走出来就是自己的路”,每个学生的学习和成才计划只能由他本人在学习过程中制订,并在人生的道路上不断修正和完善。从这种意义上来说,学生的自我成才过程符合了教育领域的市场经济。任何人的成才都不是别人教出来的。路漫漫其修远兮,吾将上下求索。究竟怎样的教育才是最好的教育?在我们看来,打开一扇通往成才的大门,然后最大限度地减少人为的约束,这才是最好的教育,最佳的成才之路,这也正是我们学校的理想与使命。

在百年名校之路上,我们“无欲速,无见小利……”