



高考

你需要自信、轻松和激情

文/金妍

高考倒计时已经到了个位数,这段时间应该是考生、老师和家长最紧张也是最期待的时刻,过了六一,高考也就近在眼前了。学军中学高三年级的严同学告诉记者,为了给大家减轻压力,班主任每天中午抽出15分钟时间让大家唱歌,从而舒缓紧张的情绪,减压成了考前一项重要的课程。在临考这段时间里,心理素质的培养胜过继续对考题的训练,到了这时候知识水平已经基本稳固,而最重要的是减轻压力,将最好的水平发挥出来。面对高考,相信自己,冲天的自信将会使每个同学都表现出最完美的自我。

制定合理的时间表

考前这几天必须给自己制定合理的时间表,有规律的作息可以让考生精力充沛,到了高考则能更好地发挥水平。以下是建议的时间表,可以供参考。
6:30:起床
7:30前吃早饭
9:00—12:00:复习,针对上午考试科

目进行训练。
中午要有一节课的休息时间,快速躺下入睡,使大脑供血得到迅速补充。
14:30—17:30:复习,做题训练,使大脑达到最佳状态。
22:00—22:30:入睡,睡前最好冲个热水澡,但是不要吹电扇和空调入睡,以防止感冒着凉。
同学们在考前这几天勿焦勿躁,切记不要再熬夜,如果开夜车,会损伤身体,影响身体的正常新陈代谢,造成白天学习效率的降低,高考毕竟是在白天举行的!所以一定不能熬夜,保持充足的睡眠是非常重要的。如果由于心情紧张而失眠,则可以听舒缓的音乐,或者默念自己的名字,告诉自己平静,一切源于自己的心理暗示,将高考看作是人生一件平常的事,笑到最后才能笑得最美。

家长应学会艺术地沟通

考生家长有无良好心态,是影响考生正常发挥的重要因素之一。要让考生轻松上考场,家长一定要善于调整自己的情绪,克服焦虑心理。

家长要真实了解和接受子女的学习状况,适当降低期望值。子女学习的状态和习惯不是一时就能扭转过来的,不现实的高期望,超过了子女的实际水平,只能增加自己和子女的心理压力,挫伤考生自信心。高考前,家长要摆脱各种外界的干扰,保持较平和的心态。听闻关于高考的各种动态时,冷静分析,理智对待,尤其不能把一些小道消息随便传给子女。
学会艺术地沟通对家长来说很重要,高考结束前不要提跟考试有关的内容,不要找漏洞,让子女做难题。要鼓励子女,发挥正常水平,轻松地应对高考,帮助其树立信心。家长的作用在高考中不可忽视哦,很多家长尽心尽力为子女买营养品、做各种美食、请家教等,还有些放弃工作在家里陪子女复习,考前工作是需要小心谨慎的,家长需要和孩子一起,从容应对高考,每个人都自信满满,高考将是一片艳阳。

名师为考场应对支招

新东方高考名师建议即将高考的同学们,上了考场如果感觉非常紧张不能一下子平静下来,则可以试试下面这几招:
当觉得浑身有焦虑和紧张带来的“火烧”般感觉时,马上停止学习,将双手平放在桌面集中精力感受桌面的凉爽,向前垂下头,轻轻转头并深呼吸。

临考紧张不求人,中医按摩舒缓法速成:双手捂耳,沿顺时针、反时针方向各揉30次,再用两拇指用力按揉双侧太阳穴,会有一种清新感,沉浸其中并逐渐放松。
进入考场,不理睬别人的表情和反应,在自己的座位坐好,把视线集中在教室前的某一个点上,凝视1分钟左右,什么都不要去想,让情绪稳定下来。
临场紧张怎么办?在深呼吸时努力放松,让你的胳膊和手自然下垂到身体两侧,你能感觉到流入手内的血液的温暖,尝试想象紧张感正从指尖溜走。
放松训练:适当呼吸,从手臂开始,再按头部、颈部、胸部、肩部、腹

部、臀部、大小腿、脚趾肌肉的顺序交替收缩、放松骨骼肌肉,体验肌肉松紧程度。
考试入场前,如仍处于紧张状态,可做几次深呼吸,做两节广播操,哼几句流行歌曲,想点与考试无关使自己高兴的事,积极参与同学间谈笑来转移注意力,冲淡紧张情绪。
如在考场过度紧张,先停笔,身体自然坐正,轻闭双眼,双手平放桌上深呼吸,收紧双拳以及全身肌肉,然后慢慢呼气,随之放松肌肉,待情绪稳定后再继续答题。
考生、家长还有老师一起努力,充满自信和激情,六月的高考将会是闪亮的旅程,祝愿每位考生都能够取得满意的成绩。



富阳市第二中学

中加国际班 2007年招生公告

项目简介:富阳二中“中加国际班”是省一级重点中学富阳二中与加拿大最大的公立大学学院昆特兰大学学院合作的国际教育合作项目。本项目经教育部备案,省教育厅批准,取得中外合作办学项目许可证。学生在富阳二中修完三年的中国高中会考课程和加拿大引进课程,成绩合格,可直接就读加拿大昆特兰大学学院,无需雅思或托福成绩,也不必再读预科,也可参加国内高考。

招生对象:面向全省招收应届初中毕业生。

报名办法:考生可以直接到富阳二中报名。

招生计划:纳入富阳市教育局高中招生计划,计划招生100名。

招生办法:考生需参加富阳二中组织的英语面试,根据面试成绩和中考成绩择优录取。

联系电话:0571-62051359 63127298 63371021 63372884

联系人: 张老师 周老师

富阳二中网址 <http://www.fysez.net.cn>

加拿大昆特兰大学学院网址: http://www.kwantlen.ca/international_ed/accred.htm

现报名工作正在进行中,详情请咨询富阳二中招生办公室,招生简章备案。

