

# 高考心理调适： 怎样在高考中发挥好？

距离高考还有一个多月的时间，不少考生焦虑不已。有的担心这么短时间，再复习还能否奏效；有的忧虑一旦发挥失常该怎么面对；有的苦恼为何自己非常努力，却没有收到成效。这些问题在即将走进考场的学生中很有代表性。实际上，临考前，考生出现这些焦虑都是正常的，关键在于如何面对。

## ◆焦虑之一

离高考仅剩一个多月的复习时间，拼命学习还有用吗？

在高考冲刺的最后这段时间，很多考生特别是一些成绩不太好的考生，都会发出这样的疑问。进入高三后，近一年的冲刺和复习已使许多考生十分疲惫，一些感觉离目标还有距离的考生开始对自身产生怀疑，不知道最后这几十天的冲刺能不能使自己接近目标，实现理想？

专家认为，考生之间的

确存在一些差距，但只要能对这些差距予以重视，制订相应的复习计划，在最后十天继续向目标实现迈进一样有可能。首先要保持内心平和，以平静的心态面对高考。其次，坦然面对目前学习生活中的烦恼和担心，查清烦恼产生的原因，并归纳这些原因，找到解决的方法，一步一步努力下去，离目标就会越来越近。

## ◆焦虑之二

以前贪玩，不爱学习，但自从醒悟以来，我一直很努力，几乎连别人睡觉的时候我都在学习，成绩却不见提高，马上高考了，该怎么办？

这是临考前大部分考生都会遇到的一个问题，付出了很多，但成绩却没有太大的提高。

专家认为，这是大部分考生的一个通病，主要和单位时间的学习效率有关。首

先应该客观评价自己目前处于什么样的学习境界，了解不等于理解，理解不等于理解得全面、可以全部吸收和消化。其次，成绩不提高都是有原因的，这类考生也许很努力，但努力只是体现在时间上，并不代表注意力很集中、单位时间的学习效率很高、学习的心态很好。这类考生在临考前一定要找到成绩不能提高的原因，在学习中学会思考、总结，不要打疲劳战，要提高单位时间的学习效率，利用好最后这段时间，向更高的目标冲刺。

## ◆焦虑之三

因为平时学习很认真，我的成绩还不错，如果发挥正常，考上二本是不成问题的。可问题是我是个“关键时刻掉链子”的人，平时做过好几遍的题拿到考场就像从来没有见过一样，所以大考总是考不好。我怎样才能能在高考时发挥好？

有这样一部分学生，他们平时学习成绩一直不错，可一到考试就紧张，总是考不出自己的真实水平。越临近高考，他们越苦恼。

专家介绍，这主要是一个考试心态的问题。根据多年研究发现，很多考生在考试中考不好，恰恰是由于太想考好造成的。这类考生在面对考试时，首先要尽自己最大的努力，能抓的分数一定抓住；其次，考成什么样子就是什么样子，不要太在意，太在意分数反而容易给自己背上沉重的负担；考得好，要学会从中看到自己的优势；考得不好，更要找出失误的原因，看看分数到底丢在哪里。然后有针对性地进行补习和改进，争取在下次的考试中不犯同样的错误。临近高考，如果这种现象已经比较严重了，可试着以自我模拟考试的形式，认真进行几场测试，通过测试逐步调整自己过于紧张的心态。

(苏娅)

# 备战高考 购买复习资料应谨慎

□晨报记者 柯其其

“为了让孩子高考时考出好成绩，我们想去给他买些高考复习资料，但书店里这方面的资料太多了；有的上面写着‘必考’，有的上面写着‘押题’，都宣称自己的材料最权威，太难选择了。”4月26日，家住新区的宋女士说。

宋女士介绍，她儿子今年读高三，眼下正在紧张备战高考。上周，她花了数百元给儿子购买高考复习资料。“对孩子来说，高考太重要了，只要孩子能考上好学校，多花些钱也值！但书店里相关的高考复习资料太多了，这些资料出自不同的出版社，都宣称自己的最权威。我们选择时特别为难，不是怕花钱，是怕买的资料没有宣传的那么好，反而对孩子复习产生不良的影响，要是那样就太糟糕了。”

记者在走访中发现，我市很多书店都开设了高考专柜，里面摆满了各种版本的高考复习资料，这些资料封皮上多写着“必考”、“押题”、“名师名家主编”等。

山城区某书店的营业员向记者介绍，眼下各种复习资料非常好卖。

记者就如何选购高考复习资料的问题咨询了市培红高中的李全生老师。李全生有着多年从事高三补习的经验，他说：“购买高考复习资料时一定要慎重，不要太迷信这些资料，一些写着‘押题’、‘猜题’的试卷其实就是一般的试题；之所以那样包装，只是为了吸引考生购买。眼下复习资料良莠不齐，切不可盲目跟风，一定要谨慎选用高考复习资料。”

李全生认为，考生在复习时应该紧跟任课老师的辅导走，因为老师有丰富的备考经验并对考试信息有着全面的了解和把握；而且老师会依据考试大纲，引导考生了解各个知识点的考查范围和重、难点的分布，熟悉各个知识点的考查内容和常见题型，并通过做练习来掌握试卷的结构及题型。

李全生说：“通读理解教材和正确领会考试大纲精神，才是复习迎考的关键。”

# 燕莎美食广场 2009年4月30日

## 隆重开业

开业大酬宾  
活动时间：2009年4月30日~5月2日

开业欢乐送：开业期间凡在燕莎美食广场消费的顾客，每人均免费赠送“简一”牌苏打水一瓶。

好礼连连送：  
1.开业期间凡在燕莎美食广场单次充值满50元者，送折叠紫外线太阳伞一把；  
2.开业期间凡在燕莎美食广场单次充值满100元者，送高档不锈钢水杯一个；  
3.开业期间凡在燕莎美食广场单次充值满200元者，送“金博视”智能笔(央视上榜品牌，防近视、防驼背)一套。

汇集千款地方特色小吃 引领鹤壁动感现代美食新时尚

地址：黄河路中段燕莎购物广场五楼 电话：0392-3385999

# 帝王洁具



## 色彩卫浴专家

# 1999元、2999元

## 超值套餐五一钜献!

4月18日—5月24日

更多惊喜，详见店内海报!

“浴享”热线：3332165 地址：107转盘西南角华业建材帝王洁具专卖