

高分考生谈高考 泰然自若迎高考

晨报记者 陈海寅



苏萍,浚县考生,2001年以526分的总成绩考入清华大学测控技术与仪器专业(当年的考试模式是3+x,满分600分),现于清华大学精密仪器与机械学系攻读光学工程专业博士学位。

是错题,找出自己错在哪里,在知识点的掌握上还有哪些疏漏,这是考生在考试前查缺补漏的好方法。”苏萍说,“勤奋之外要用心,才能在复习中起到事半功倍的效果。

泰然自若备高考

“这是我想说的一个重点。我的高考成绩和我的家庭环境是分不开的。在考前的几次模拟考试中,我的成绩都不拔尖儿,后来能考出这样一个好成绩,我觉得应该归功于我的父母。”苏萍说。

“高考前几天,学校照例会放几天假,让考生自由复习。那时我的状态很不好,心情紧张,也吃不下饭,只好回家了。”苏萍说,“父母从不在我面前提高考,总是说一些很轻松的话题来缓解气氛。其实平常他们也很少主动问我的成绩,怕给我压力。一般都是我自己提起来了,他们才会关切地问一些我的学习近况。记得备考时每逢压力大觉得扛不住的时候,我就回家住几天。有时候贪玩想多看会电视,妈妈还会帮我向老师请假。”说到这里,苏萍不好意思地笑了。“他们就是这么理解我,信任我,给我提供了一个充分自由、放松的空间,这一点,我很感动。高考前妈妈还带我去逛街,买了很多新衣服。她告诉我,高考就是一场比较重要的考试而已,以一种泰然自若的心态来面对就可以。”

苏萍说,她想以自己的经历寄语家长:对孩子的关心要适度,给考生一个好的备考环境最重要!

给自己制订计划

“当年的大综合是文理合在一起的,需要复习的知识点特别多。为了让自己的复习更有效率,我制订了一个详细的复习计划,把每天每个时间段的学习任务都划分得清清楚楚。”苏萍说,“比如早上记忆力好,我就背英语和诗词,上午做理科题,中午精神比较倦怠,就做一些历史、生物题来消遣。我当时写作水平较弱,于是每天都单独列出时间来练习,一天一篇,到临近高考时,写作水平有了很大提高。”

苏萍说,合理地安排好学习计划,不仅避免了因为学习任务多而手忙脚乱、焦头烂额的情况,还能在一定程度上稳定考生的心理状态。

勤奋之外要用心

“任何成绩的取得都离不开勤奋,这是高考成功必不可少的要素。要想熟悉高考题型,就要做大量的模拟题,但不能只是埋头做题,必须在做过之后,再拿出来总结,尤其

不忘扩充知识面

“也许是兴趣的缘故,我从小就爱看书。天文地理、古今名著,我都喜欢看。这样不仅陶冶情操,还扩充了知识面。多掌握一些课外知识,对考试也很有帮助,不经意间就能激发很多灵感。”苏萍说,“这虽是一个日渐积累的过程,但在冲刺高考时适当保留这些业余爱好,可以调节心情,放松压力。”

锻炼身体减压力

“没有一个好身体,其他一切都是空谈。我从高三开始,每天下午放学后坚持跑步,每次半个小时,从不间断。”苏萍说,学校后面就是大伾山,每天下午她顺着山坡跑上山,然后再慢跑下来。这样不仅锻炼了身体,还让心情得到放松。“周日早上我会带着英语书,到山上学习。呼吸着新鲜空气,听着虫鸣鸟叫,紧张了一周的压力能得到彻底的放松,心情也特别爽朗。”苏萍说,当年她身边有很多同学都用这种方式减压,效果很好。

信心是“硬件”

晨报记者 李潇潇

“当年有一些同学因为学习成绩不好或心理压力太大,没到高考就放弃了。我认为高考不仅仅是考查知识的过程,同时也是检验心理素质的过程。考生要始终树立信心,不管多难都要坚持下来。”5月24日,2007年考入北京科技大学的孙琪在电话里对记者说。

孙琪认为,信心是考生

良方治疗考前病

在高考中取得胜利的“硬件”之一,考生在考前要尽可能保持平和的心态,信心十足地迎接高考。因为高考是人生的一道重要关口,与其逃避不如积极面对,争取最好成绩。

孙琪建议,考生为自己设定目标要适当,特别是最后阶段考生一定要务实,根据实际情况调整目标。不少

考前丧失信心的考生都是由于目标过高,但实际能力又有限,一旦觉得目标难以完成,就会受到很大打击。考生可以通过自我暗示来提高信心,激励自己,比如在书本上写上“相信自己”、“我一定行”等话语,或是常常对自己微笑,保持良好的情绪。只有保持信心,高考时才能正常发挥甚至超常发挥!

切忌开“夜车”

晨报见习记者 李可

有很多考生反映,越是到了临近考试的关头,越是精神差。上课打瞌睡,课后效率低,整天昏昏欲睡,严重影响了高考复习。

去年的考生王晓栋告诉记者,他高考前一个月,每天都加班加点,复习到深夜。结果白天看到书本就头晕脑涨、昏昏欲睡,老师讲的一个字也听不进去。后来他便有意识地进行了调整,晚上11点前务必睡觉。早睡早起的习惯使他不再整天是“瞌睡

虫”,复习效率也提高了很多。如何调动全身细胞,时刻在学习中保持最佳状态呢?王晓栋结合自己和同学的经验,给出了一些建议。

作息时间要规律。坚持早睡早起,不“开夜车”。每天保证充足的睡眠,困时及时补觉,因为“磨刀不误砍柴工”。

调整饮食,不要吃得太过油腻。“只要我吃得太过饱,就会觉得脑子转不动圈了。”王晓栋说,吃太饱会使

血液集中在胃部,脑部便会受到影响。饮食要以清淡为主,还要保证蛋白质供给。

动用多种感官,避免单纯地看和想。王晓栋说,他发现在记忆时边写边念比单纯地看和想高效得多,也不容易瞌睡。

瞌睡时给点刺激。王晓栋建议考生在犯困时给自己点刺激,如用凉水洗脸,涂点清凉油、喝杯咖啡,或干脆出去活动活动,以调动细胞的活跃性。

开胃先“开脑”

晨报见习记者 李可

华夏小区的谢女士的女儿今年参加高考,可离考试还有一个半月,女儿便开始心神不宁,吃饭没胃口。“我想方设法变着花样给她做饭,她每次都是随便扒拉几口饭了事,有时我都想逼着她吃下去。”谢女士说。看着女儿茶饭不思的样子,谢女士想尽了办法,甚至还专门咨询了心理医师。

在心理医师的建议下,

谢女士和丈夫改变了“策略”,不再“逼”女儿吃饭,而是专门抽了一个下午带着女儿去郊外野炊吃烧烤。在郊外清新放松的氛围中,总是垂头丧气的女儿渐渐恢复了往日的灵气,吃起烧烤来胃口大增。谢女士明白了,原来,女儿“食不知味”的原因还是在心理上,压力太大,精神过于紧张,脑子里装的全是考试,便连吃饭也

没胃口了。看来,“开胃”先得“开脑”啊!

在新乡医学院上大二的方方建议考生:考前要尽量做到思维简单化、美食享受化,不要把学习上的消极情绪带到生活中;饮食要以清淡为主,不要吃太饱,以免影响记忆力;多吃水果,适当补充核桃等补脑的干果。“只有吃得好,才能精神十足地备战高考。”方方说。

放松睡得香

晨报记者 张凯培

“眼看就要高考了,可我晚上却怎么都睡不着,白天也没精神,看着别的同学都在有条不紊地复习,我真是着急啊。”近日,家住鹤翔东区的高三学生苏亮(化名)对记者说。市外国语中学的教师辛晓哲认为,这往往是由于考生精神过于紧张焦虑造成的,考生要适当调整心情,不过分关注睡眠,保持轻松

的状态,晚上自然能睡得香。

辛晓哲说,睡眠之所以成为考生的一大问题,往往是因为考生对睡眠过分关注。一些考生错误地认为:一定要睡好,睡好了才能好好备考;睡不好,高考就没戏。可越关注睡眠越睡不着,还会引发白天头昏脑涨、注意力不集中,导致复习质量下降,高考成绩受影响。

辛晓哲建议考生,保持平和的心态,从容面对最重要。过度的考试焦虑会导致考生认知能力降低,干扰正确的分析和判断。考生要想睡得好,睡前准备一定要充分。在还没有睡意前不要着急上床;睡前避免饮用浓茶、咖啡等饮品;不要在睡前思考太深的问题;睡前可以用热水泡脚来促进睡眠。

阳光防水 渗漏克星

专利产品,专业技术,轻松解决渗漏难题,高端品质,完美服务,悉心呵护您的家!

国际质量认证,省级防水工法,保证工程质量,降低工程成本。

鹤壁阳光防水公司

网址: www.ygfs.com
电话: 3320222 13243403131

(凭此广告优惠10%,2009年6月30日前使用有效)
地址:鹤壁新区华山路北段路东70号

出售浪漫 预约爱情

心灵之约酒吧隶属鹤壁百姓文化传媒有限公司市场部,环境优雅、音响一流、服务周到,是朋友聚会、商务洽谈的最佳场所。

订台热线: 0392-2185588

鹤壁市百姓文化传媒有限公司制作大型电视宣传片、广告片、商业配音、刻录光盘。

招聘:前台接待、收银员、市场部经理(有相关工作经验者优先)。

详情登陆: **鹤壁传媒网 www.cm111.com**

TEL: 0392-3361777

康露水业 健康之露

康露水业有限公司是我市规模较大、设备先进、服务上乘的一家饮用纯净水产品制造商、销售商,主营:桶装纯净水和高、中、低档饮水机及饮水机配件。

送水电话: 2189188 (新区) (新老区招聘送水工各5名,要求:自备车辆)
2668668 (老区)
13569651253 (淇县)

鹤壁市康露水业有限公司

地址:鹤壁市新区华夏南路日报社一楼