



合肥一中名师支招考考生如何调整高考心态

高考实战考生一定要“轻装上阵”

合肥科学岛实验中学 特邀刊登

在科学家身边生活
与博士生一起成长

招生热线:

0551-65591066 65593091

□ 聂耀宗 记者 桑红青

距离高考还剩下最后两周多时间,很多考生却发现自身出现越来越多的“问题”,甚至开始出现失眠等症状。市场星报、安徽财经网记者在采访中了解到,考生出现问题的症结还是心态出了问题,本报邀请合肥一中名师支招考考生如何调整高考心态,希望对考生后期赢考有所帮助。



“尖子生”的考前经验：“轻松学习法”

星报讯(记者 宁大龙) 丁雅琦,安徽芜湖一中学生,在2012年高考中,丁雅琦同学以704分的高分夺得安徽高考理科第一名,目前,丁雅琦已经成为清华大学的一名优秀大学生。

回忆起当年,丁雅琦介绍,她平时做的题目其实并不多。她认为学习最重要的就是做到脚踏实地、日积月累。此外,在备考期间,丁雅琦的作息其实很有规律,早晨6点半起床,听一段英语。中午会午休。晚上看书累了会听音乐。夜里12点前一定睡觉。周六周日,她有时上上网,看书累了会出门慢跑一段。

丁雅琦说,在学习上要注意总结,她喜欢记笔记,在看一些课外教辅材料后,发现好的题目,会重点记下,每次考试前都会翻翻,将教辅材料上的好东西转化为自己的东西。丁雅琦从来不死记硬背,先理解后记忆。遇到不会做的题目,不钻牛角尖,向老师求教。

“特别喜欢音乐和体育。有些人对学习有情绪,不愿意做题目。我对学习,从来都没有感觉很苦很累。”丁雅琦介绍,平时她也上网,但不迷恋。高考前半个月,还和妈妈看了电视剧《心术》。

政治·考生考前要保持「心常态」

合肥一中 蒋浩

1.努力保持“心常态”。参加高考的学生应该具有“瓦伦达心态”。瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索的表演者,他在一次重大的表演中,不幸失足身亡。他的妻子事后说,知道这一次一定要出事,因为他上场前总是不停地说,这次太重要了,不能失败。“瓦伦达效应”启示我们过分关注事件的结果,往往会使心理压力增强,从而导致最后的失败。所以,面对高考要心态从容,将精力集中于努力的过程,相信自己通过扎实而不懈的努力,必将取得胜利。

2.正确对待“题名榜”。贝尔纳是法国著名的作家,一生创作了大量的小说和剧本,在法国影剧史上占有特别重要的地位。有一次,法国一家报纸进行了一次有奖智力竞赛,其中有这样一个题目:如果法国最大的博物馆卢浮宫失火了,情况只允许抢救出一幅画,你会救哪一幅?结果在该报收到的成千上万回答中,贝尔纳以最佳答案获得该题的奖

金。他的回答是:“我救离出口最近的那幅画。”成功的最佳目标不是最有价值的那个,而是最有可能实现的那个。考生也要确定合适的高考目标。

3.积极传递“正能量”。美国著名心理学家罗森塔尔和雅各布森考查某校,他们随意从每班抽3名学生,共18人,将其姓名写在一张表格上交给校长,并极为认真地说“这18名学生经过科学测定智商很高,极具潜质。”八个月后,他们又来到这所学校进行复试,惊喜地发现,名单上的学生成绩进步很快,性格更为开朗,与教师和同学的关系也比以前融洽了很多。

“罗森塔尔效应”又叫“期待效应”,它是期望者通过一种强烈的心理暗示,使被期望者的行为达到他的预期要求的一种心理共鸣现象。”它启示教师和家长在日常生活中多给予考生称赞和好的心理暗示,例如常对考生说“你越来越有自信了”、“我相信你一定能做好”、“你一直在进步”等,这样有利于考生克服压力、增强信心。

历史·心静不下来可以好好睡一觉

合肥一中 钟春田

高考是大学的“敲门砖”,很多考生在考前对高考“畏之如虎”,严重的甚至导致心理失衡,产生心理疾病。在高考前家长和考生应从以下几个方面调整心态:

1.阳光心态,自我减压。阳光心态,是指考生要提升自信心,相信自己平时的努力在高考中会让自己得到满意的成绩。认真备考查漏补缺,不放过自己的知识点薄弱环节,身临其境如同高考认真对待每次模拟考试,面带微笑抬头挺胸从容走进高考考场,细心答题环环相扣定能得到满意成绩。

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授曾经告诉他的学生说:“乐于接受不可改变的事实,是战胜随之而来任何不幸的第一步。”林语堂在《生活的艺术》里表达过同一种理念,“保持心灵平和”“……能接受最恶劣形势的考验,在心理上,就能让你迸发出更大潜力。”考生如果真有什么不好的心态,不妨把自己预料的最坏结果表达出来,然后想象尝试去接受后会产生的后果,最后自己努力去改变这种最坏结果。

2.分解目标,理性待考。高考是个选拔性考试,分一本、二本、三本和专科,在一本里也有诸如重点本科之类的说法,考生对自己设置的期望值一般都比较,甚至超过自身的能力,这样无形中会给自己带来沉重的心理负担,这类考生应当适度降低自己的目标。有的考生基础较差,对考试没有目标或

者目标过低,最后几周甚至放弃高考,其实也是不可取的,高考的分数影响高校选择专业的衡量,可以把自己的目标分解到每个学科,努力提高自己的最大分值,突破自我。如果每个水平层次的考生都能理性对待高考,合理分解目标,那么在高考中定能取得意想不到的成绩。

3.学会分享,合作共赢。高考不是人生的唯一出路,也不是人生奋斗的终点,在高考前的最后一时间里,千万不要因为高考而把自己封闭起来,忽视了师生关系、同学关系和家庭关系。考生既要积极的情绪感染周边的人,好的学习方法分享给同学,也要学会把不良的情绪通过适当的途径发泄出来。排除不良情绪的方法,第一种是倾诉,告诉老师、同学、家长,他们都是关心爱护你的,真心真意帮助你的,“众人拾柴火焰高”,总会有解决你心理问题的办法,也能发展更加和谐的师生关系、家庭关系和同学关系;第二种是宣泄,该哭就哭该笑就笑,也可以通过运动、唱歌、听歌等方式转移;第三种就是休息,静下心来,好好睡一觉,睡醒了继续努力。

总之,高考不是人生的第一次考试,也不是最后一次,也不会是最难的一次,充分准备,轻装上阵,迈过这道“门槛”,是人生中难忘的一次经历。认真、有效、理性,我相信每个考生都能取得满意的成绩,人生也会更加精彩。

地理·成绩中等考生也不要自我放弃

合肥一中 吴燕

高三学生已进入最后冲刺阶段,焦虑、疲倦等情况往往在这个时候出现,考生一定要学会调整。

1.过度焦虑,无心学习。应对策略:和好朋友交流。学生有什么困难和想法都要积极和老师、家长沟通,如果不愿意,可以和自己亲近的朋友、同学一起沟通,和同龄人谈话,这种效果应该会更加好,大家一起分析所面临的困难,一起解决,往往更加有学习的动力。

2.过度疲倦,强打精神复习。应对策略:学习休息调整好。同学们应该合理调整自己学习和休息的时间,提高学习效率而不是延长学习时间。在学习一节课之后要走出教室,舒展筋骨呼吸新鲜空气,对下一节课的学习才能起到良性促进作用。学习过程中如果实在觉得疲倦,不要强打精神,适量的在课桌上趴着休息一会儿,打一个小盹儿。一定

要将过失性失分减少到最低,在做题时要仔细审题,快做题。只有将题目审查清楚,理清思路,才能快速解答题目。

3.自暴自弃,觉得自己考不上。应对策略:暗示自己一定行。同学们对自己要有一个心理暗示,暗示自己一定能行,这样才能以最好的状态迎接高考。成绩确实不理想的同学,也可以通过努力学习,为明年再战一年打下基础。同时,高考并不是唯一一条成才之路,还有很多其他选择,不必要自我放弃,不要将未来看得那么狭隘。

4.害怕做题,简单题型复杂化。应对策略:夯实基础是王道。针对这一问题,提醒各位同学,高考试题70%都是考查基础,大家一定要夯实基础,遇到问题多审题多想类似题目如何解答,不要将每道题都想成一道难题来思考,要善于做“加减乘除”。

安徽新艺占拍卖有限公司 第四届中国书画专场拍卖会

安徽新艺占拍卖有限公司定于2015年6月6日上午9点30到晚上,在安徽合肥包河区包公祠南苑大门南侧桐城南路与黄山路交口。新艺占拍卖有限公司二楼举办,预展时间为2015年6月4、5日上午9点到晚上18点,预展地点本公司1楼2楼、本次拍卖展出众多名家精品力作。有意参与竞买者应于拍卖前凭身份证或护照填写竞买登记表,交付保证金30000元整,领取竞买号牌,否则不视为正式竞买人。
咨询电话:15855114191
安徽新艺占拍卖有限公司

拍卖公告

受法院委托,定于2015年6月5日9:30举行拍卖会,公告如下:
一、拍卖标的:合肥市滨湖新区元一滨湖城T24-25幢106.206室房产,建筑面积约152.48㎡,参考价164万元。
二、拍卖地点:安徽省高级人民法院司法拍卖中心(采用网络电子竞价方式,竞价大厅网址: http://bd.ahsszc.cn)。
三、看样地点及时间:标的物所在地,自公告之日起至2015年6月4日17:00止。
有意竞买者请于拍卖公告期限内,通过本单位(本人)账户以电汇、转账的形式向管理人收取单位:安徽环境能源交易所有限公司;开户行:杭州银行合肥包河支行;账号:340104160000552941汇入竞买保证金16万元,并至合肥市阜南路17号一楼服务大厅⑨号财务窗口开具往来结算收据,并至合肥公共资源交易中心六楼633室办理竞买登记手续(具体要求见合肥公共资源交易中心《合肥市滨湖新区元一滨湖城T24-25幢106.206室房产司法拍卖公告》(三次))。
四、公司地址:合肥市芜湖路347号B座9楼
五、咨询电话:0551-62840110 13965133215
安徽新艺占拍卖有限公司
2015年5月21日

中国拍卖行业A企业 安徽苏富尔拍卖有限公司 拍卖公告

受人民法院委托,我公司将于2015年6月8日上午9:30时在安徽省高级人民法院司法拍卖中心网站(竞价大厅网址: http://bd.ahsszc.cn)对以下标的以“网络电子竞价”的方式进行拍卖。
一、标的的内容:
1.合肥市荣事达大道309号201、202、203室,301、302、303室房产,建面约:200.82㎡,整体参考价:101.464万元。
2.合肥市皇马花园二期B组团33#楼商业105室门面房,建面约:55.59㎡,参考价:112.06万元。
二、拍卖标的展示时间:2015年6月5日17:00止。
三、拍卖标的展示地点:标的物所在地。
四、注意事项:竞买人于2015年6月5日17:00前向我公司指定账户汇入竞买保证金,并到合肥公共资源交易中心633室通过竞买申请表,详见合肥公共资源交易中心网站(www.hfsgzy.com)。
办公地址:合肥市黄山路612号
电话:162658577 15055134423
联系人:王经理
安徽苏富尔拍卖有限公司
2015年5月21日