

调整好心态 轻松迎高考

距离高考还有不到一周的时间,很多高考生在最后的阶段出现种种心理问题。有压力过大情绪烦躁的,有面对大考来临信心不足的,也有考生因失眠而出现身体状况的,等等。考前的最后几天,其实是心理和身体的训练。因此关键在于调整好考前的心态,那么如何才能保持最佳应试心态呢?

□向媛媛

适当“热身”,保持效率

临考阶段,忙于挑灯夜战是极不明智的举动。轻松的心态能使人准确、快速地从思维活动中,轻松才能实现高效。济南新东方韩鹏校长认为,对于勤奋好学的同学们只要稍加点拨,要考出理想的成绩,还是可以比较轻松实现的。韩校长建议考生,考前最后阶段不要再埋头苦读,学会用“回忆放电影”的方式进行复习。“放电影”就是闭上眼睛回忆三年所学的重点知识、关键点、数学物理公式等等。在考前三天,很多考生认为可以完全不沾书本了,这其实是错误的。此时对于一些重要内容,还是要重点浏览一下,最好还要做一些“热身题”。每天抽出一定的时间重温那些已经做过的试卷,比如一模、二模的卷子,目的是一做就会,一会就有了信心。

另外,有关专家建议,每天复习的时间最好与高考三天的时间高度一致,这



样可以让考生在生物钟上接近高考三天的考试状态,确保考生在考试时的生理节奏上不会出现问题。

考前三天,有条不紊

高考在即,在经过一段时间的紧张复习后,很多考生作息时间很不规律,不少考生因此成为了“夜猫子”。就此,天材教育周校长指出,从今天起考生一定要及时调整,否则很容易造成高考时由于过度劳累而发挥失常。

考前三天,天材教育周校长建议考生可适当调节情绪,避免考前焦虑,如像往常一样按部就班地学习就会减少对考试结果的关注,更有利于平和心态。复习重在回归课本,边读、边想,牢记课本中的规律、概念、定义、公式、实验等,该记的必须熟记,力争基础题不失分,确保高考得分率。周校长说,考生要有计划地将知识点铺开、理顺,寻找其中的内在联系,然后有针对性地各个击破,尤其是对自己的薄弱环节要重点加强,对没有吃透的常错题要加强思

考,真正弄懂,吃透,在加强记忆的同时避免再次出错。最后回归考试说明,仔细阅读,查漏补缺,看看复习中是否有遗漏,将遗漏部分和复习不到位的地方及时复习,不留遗憾。

充满信心,轻松上阵

在高考这样重大的考试前,每个人都会紧张,加之师长的殷切期望,自己的过高目标更会给自己添加无形的压力。大智学校相关专家认为,过多的压力会使考生心烦意乱,不能集中精力。建议考生最后阶段要充满信心,轻松上阵。考生应以平常心面对高考,不要背负沉重的负担。因此,你所要做的一切就是顺其自然,发挥出你现有的实际水平。

高考不仅是知识、能力的较量,也是心理素质的较量,强烈的自信心和高昂的斗志是成功的保证。信心足了,精神抖擞进入考场,自然能进入最佳状态,发挥最好水平。高考没有大家想象的那样困难,大家只要勇敢地去面对它,就可以顺利地征服它。相信每一位考生都是勇士。



申请2012留学暑假早规划

在刚刚过去的四五月份,很多同学经历了出国考试痛苦的报名状态:反复刷新却始终进不去的报名系统、场场“无座”的考点,很多同学被迫远征省外考点。

为了赶上国外秋季入学的末班车,大多数考生选择在三月培训,四月考试,五月递送成绩。然而各种突发事件以及考试的失误,导致很多同学发现自己的全盘计划被彻底打乱。因此进入六月,本应缓解的考试报名局势丝毫没有减退,新考生的加入与旧考生的循环,让很多准备自主申请学校的考生被迫提前安排考试和申请。

而近来到新东方咨询出国考试和留学申请的考生也格外的多,他们最关心的问题:就是如何用最短的时间,做好最详尽的课程安排,并使考试成绩立即与学校申请挂钩,获得最满意的offer。并且,学生和家对新东方的要求也越来越高,他们希望新东方在保持一如既往优秀的师资和独家正版教材之外,能为学员提供密集高效的培训和个性化的专属提升方案。

新东方留学直通车课程的设立,将极大程度上保证了充分的提前量和时间

的集中性,可谓性价比最高的留学课程。

同时,针对雅思和托福成绩分别适用的国家和学校,新东方特别提醒考生,澳洲移民部已发出通知,雅思不再作为英语能力的唯一证明,学生签证的申请人可以通过托福成绩证明语言水平,而托福成绩的对应政策细节稍后会被制定出来,但无论如何,澳洲对雅思成绩的要求将不会改变,雅思依然是申请澳洲读书的成绩证明的主流。而随着美国高校对雅思成绩的逐渐认可,现在两大语言考试那种明确的国家界定已经模糊了。对于那些一直在雅思和托福当中犹豫不决的学生,新东方特别设立了全程免费的雅思和托福全真模拟考场,学生可以在基本能力测试后,由咨询老师给出最适宜的学习方案,再做准备。

咨询电话:0531-81798282
咨询网址: <http://jn.xdf.cn>
咨询地址: 济南市历下区山大路与和平路交汇处(山大路228号) VIP教学中心: 经五纬二路大观园汇宝大厦2层、7层 泺源大街圣凯财富广场3楼345室



济南新东方学校——留学直通车

让您的孩子出国读大学吧!

浸泡式语言考试集训+全程留学规划申请服务

欢迎您让您的孩子与全省十五万高中留学生一起,加入新东方出国考试大家庭

留学直通车全方案:

入营前: 一对一咨询、免费个性化测试、签订保分合同

集训中: 封闭式教学、宾馆级住宿、超强权威师资、晚自习班主任督导

结营后: 一站式留学申请、国际冬夏令营、协助考试报名及送考

同时,我们的传统课程一如既往地为您提供:语言基础课程、真题强化课程、临考冲刺课程、精讲点题小班、个性化规划课程以及考试各科单项拔高课程

我们确保,您所选择的每一个课程对您都是最合适的
我们确保,您所付出的每一笔学费对您都是最超值的

雅思托福 SAT GRE 我们就是权威!

0531-81798282

网络咨询及报名地址: <http://jn.xdf.cn>

报名地址: 济南市山大路228号(山大路与和平路交会处)