

南京市第九中学
高三班内的黑板报

高考冲刺啦! 记住这六招,助你自信进考场

放轻松攻略

六招释放考试焦虑,“I can do it”

“高考是知识战,更是心理战。”苏州市吴中区教育科学研究室心理特级教师,正高级教师钱家荣说,“随着高考日益临近,由于过重的学习负担和过高的期望,有些同学的精神压力、心理负担会很重。容易出现考试焦虑的考生,要调节心态、把战胜考试焦虑作为考前的重要准备工作。”他为大家总结了释放焦虑的“六步走”方案,供广大考生参考。

1 认识焦虑,科学对待

考试焦虑是一种正常现象,正像人们需要适当的压力和动力一样,适当的焦虑水平也是取得好的学习成绩所不可缺少的,焦虑水平和学习成绩也呈倒“U”形关系。

只有处于中等焦虑水平才能激发内在的学习动力,提高学习效率,增强学习效果。

2 坦然面对,寻因释焦

找个时间,认真分析一下,导致自己过度焦虑的原因究竟是些什么。不管怎样,先把想到的可能原因都一一列举出来,然后再一一加以分析,你会发现,那些原来令你担心从而焦虑的原因并没有什么可怕,你可以轻松地一一“推翻”这些原因。经过这个过程,你会发现你的心里踏实多了。

3 正确归因,努力学习

倘若一时学习成绩不好,也不要灰心,因为这虽然令人不快,却是学习过程中不可避免的一部分。学习和进步是我们接受教育的重要目标。记住!学习中出现错误并不可怕,它是学习过程的一部分,关键是在学习中取得进步。

4 积极暗示,提高信心

临考前,同学们要学会以积极的话语暗示自己,以轻松的情绪调节生活,以自信的态度评价未来。强化自信有很多方法,如默念“I can do it”“考试前我一定能复习好”“我绝对有能力考好”等。在积极的自我暗示下,把临考前的复习安排好。要根据自己的实际情况确定后段学习目标,合理地制定复习计划,及时解决学习中的难点,只要复习到位了,没有遗漏了,相信你在考试中一定不会有遗憾。

5 合理安排,劳逸结合

要学会忙里偷闲,用好自己的时间窗,缓解快节奏的生活与心情。乱无头绪,不讲章法只会增加焦虑。另外,要多融入集体之中。所以,同学们还要多参加班级活动,在学习小组里、从伙伴那寻求帮助来提高学业,同时获得身心的放松和愉悦。

6 转移目标,精神放松

临近考试,你不妨将注意力转移到别处,可以做几次深呼吸,回忆一下快乐的往事,想点与高考无关的事,积极参与同学间的谈笑或活动来转移注意力,冲淡紧张情绪。也可稍做一下揉面活动、搓手运动,或伏案休息片刻,也可做几次深呼吸,放松全身肌肉,经过几分钟的调适,有助于缓解当时的焦虑。



5月28日,南京第九中学高三班内的高考倒计时表

进考场攻略

只能携带这些东西

白名单:除2B铅笔、0.5毫米黑色墨水的签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮、小刀、空白垫纸板、透明笔袋外,其他任何物品不准带入高考考场。

黑名单:严禁携带各种具有发送或接受信息功能的设备(如手机、对讲机等)、电子存储记忆录放设备、手表、涂改液、修正带、透明胶袋等物品进入考场,否则按违规处理。

注意

- 1.将考试所需的文具装在透明的笔袋里,以便监考教师检查。
- 2.严禁在考场内自行传递文具用品等。忘带文具,千万别自己借!请找监考老师。
- 3.如携带手机等禁带物品进入高考考场,考试开始后,无论是否故意、是否使用,根据《国家教育考试违规处理办法》规定,一律按考试作弊进行处理,取消高考各科成绩,并记入高考诚信档案。

填志愿攻略

《招生百问》+“录取吧”权威发布

5月21日,江苏省教育考试院发布了《2018年江苏省普通高校招生百问》,这本被称为“报考指南”的小册子,详细介绍了关于高考的考试、招生计划、志愿填报和录取等事项。如果你还有疑问,可以关注现代快报·ZAKER南京“678·录取吧”全媒体服务平台,我们将联合各大高校招办工作人员,为你详细解读高招政策、方案、细则以及具体问题。

此外,今年的“678·录取吧”全媒体服务平台还特别开设“我的高考”留言板,欢迎你将自己的高考故事、曾经的高考情结,以及对

身边人的高考祝福,写下来发送给我们,与大家一起分享“高考那些事”。留言分享高考故事,将有机会获得精美礼物哦!

联系我们

1.快报24小时热线:025-96060;

2.扫二维码,关注现代快报·ZAKER南京“678·录取吧”全媒体服务平台,在线留言、提问,我们将有问必答。



再过9天,2018年高考即将拉开大幕。5月28日,南京不少中学举行高三年级第四次模拟考试。这次模考是高考前最后一次模考,也是考生全面系统检测自己、查漏补缺的最后一次机会。

现代快报记者了解到,很多学校在“四模”考试结束后,就不再整班系统上课了,而是给考生自由复习时间。在接下来的10天时间里,考生要如何复习迎考?要做好哪些准备?别担心,放轻松,现代快报记者为你罗列备考攻略,并特别邀请了多位名师,在接下来的几天里,为你贡献备考锦囊妙计。敬请关注现代快报“678·录取吧”。

现代快报/ZAKER南京记者
仲茜/文 施向辉/摄