

高三新生,“心慌”早了点

名师支招:面对明年高考,调整好心理就成功一半

进入高三这个特殊又关键的新学年,很多学生都觉得心里发慌,觉得很难适应。开学半个多月,不少高三新生都感觉到了气氛紧张,有学生说,本来自己心态还挺好,但看到堆在桌上厚厚的辅导书、听到老师同学不断重复的“高考”二字,就觉得心里发慌,有点没底。接下来还有八九个月的备考时间,真不知道临考时会紧张成什么样。

【高三学生】
整天看书就是没进步
“进入高三以来,孩子每天都看书看到凌晨,脸色不好,还总冲着我们发脾气。”上一位家长向儿子的班主任“诉苦”,说孩子很反常,真担心这样的高考要出问题。
班主任老师找到了这位同学谈话后了解到,他的表哥今年考上了名牌大学,家里的亲戚都开心得不得了,到处讲这件事,还反复跟他讲要向表哥学习,至少也得考上这所名校。可他成绩一直一般,考本一都难,感觉考名校根本没指望,再加上开学以来的几次考试都没

什么起色,心理压力非常大,导致情绪异常。
到了高三就常常睡觉
在高三学生身上这样的情况并不鲜见。高三学生小王面对压力不是刻苦,而是常常蒙头大睡,提不起精神来。小王说,看到高三的一堆书才知道自己的基础有多差,现在要补也不知道从何补起,考试一场接着一场,真不知道该怎么应付,只有逃避。“我在班里成绩中等,学校又不怎么样,高一高二都没好好上,现在真是没头绪。”为了考大学,小王的同学们不少都改学画画了,因为学艺术文化分相对较低,可小王从

小不爱画画,他戏称自己连苹果都画不圆,要想上艺术类大学根本不可能。和同学们的志向不合拍,还给自己带来了强烈的孤独感,只有睡觉时才能忘却烦恼。
【名师支招】
高三学生别被困难吓倒
中华中学高级教师冯建农介绍,新高三学生在这段时间内出现的主要问题还是心理和学习上。由于高考关注度一场,学生们在不经意间都会出现紧张状态。同时,高三这一年都是进行全面复习,对知识要求的难度和综合度将大大提高。这样一来,学生们就会发现,很多在高一时遗漏的问题都会暴露出来,在学

习上,学生们也会有很大压力,总觉得还有很多知识没掌握,学习时间又所剩不多,这就更加剧了学生的紧张心理。
此外,进入高三后,很多学生都会发现,各种类型的考试比以前增加了,月考、模拟考试等等。在考试中,如果考得不错,可能对学生的影响还不小,但是一旦考砸了,学生可能对自己的学习就没信心了,对他们也是一种打击。每年高三都会有这样的学生,但是一旦调整好心态,高考成绩依然很好,好的心态是高考成功的一半。
遇到这样的情况,学生们不必担忧,而是多给自己鼓鼓气,要克服恐惧感,要树立信心。其次,还要摆正自己的心

态和位置,给自己定一个可行的目标,不要定位过高,循序渐进,这样才能有更大的进步。家长和老师们在这个阶段也要多鼓励学生,多关心他们,不要因为一次考试的失败而责怪学生。
在学习方法上,新高三的学生也要开始做一些改变。冯老师提出,高三的学习是综合学习,学生要学会将这些知识联系起来,让知识点网络化,想问题时也要综合考虑。其次,提高自己的解题能力,要加强基础训练和综合训练的结合,要增强自己的能力,因为现在的高考并不仅仅是考知识,更多的是考查学生综合应用知识的能力。
快报记者 谢静娴 黄艳

富坤置业 84504069 84543540 现金收购二手房当日付款 方圆绿茵 2/6 125m² 75.8万 精装修送家电三南双卫 王府大街 7/7 87+30m² 73.5万 精装修全套设施 98年建 长乐路 1F 50m² 33万 95年建环境优雅 30m² 青岛路 2/7 64.22m² 46.5万 三居室地点佳 珠江路百脑汇 5/6 45m² 33万 97年新精装北全明	富泰山 31.8万 49m² 6/6 43万 90m² 6/6 2室2厅精装拎包入住 27.8万 50m² 4/6 1室1厅 17.8万 30m² 1/1 1室1厅 31.8万 50m² 6/2 2室1厅毛坯 28万 43.36m² 46万 75m² 7/7 5/6 1室1厅毛坯 126万 149.7m² 6/7 4室1厅精装设施全	后宰门 41万 86.86m² 2/6 2室2厅精装拎包入住 60万 90m² 6/7 9室1厅精装拎包入住 40万 69.5m² 4/4 1室1厅精装西向 32万 56m² 4/4 2室1厅精装拎包入住 46万 75m² 7/7 5/6 1室1厅毛坯 45万 63m² 3/7 2室1厅精装设施全	恒扬房地 84802856 84804256 莫愁新寓茶里 5/7 77.5m² 18m² 49万 精装修全明 97年房 86563378 77.56m² 16m² 南北 35 万精装全房地段好 86563378 67.50m² 7m² 双南 29万 精装生活便利 86563378 77.51m² 7m² 南北 34.2 万精装修设施 86563378 1030.49m² 42万 4房两卫 卫年租 2.5万 86563378	汉中门金茂新寓 10F 104m² 精装全明 精装修全明 86563378 57.51m² 南北 30.6万 7 97年毛坯地住宅 86563378 13/18 64.45m² 精装修全 明管气地住宅 86563378 6F 59m² 南北 40.6万 精 装全明管气地 86563378 7F 50m² 南北 23.9万 居 住舒适 另二期 80m² 86563378	龙江城市假日 6/18 51.51m² 南北 57万 精装修全明 86563378 6/7 61.5m² 南北 32.6万 市中心学区房 86563378 6/7 64m² 南北 29万 精 装拎包入住 86563378 1/7 49m² 南北 33.8万 精 装拎包入住 15m² 86563378 4/6 72m² 南北 48.5万 精 装全明管气地 86563378	千章巷 5/6 42m² 南北 21.5万 / 居 精装修全明 86563378 6/6 57m² 南北 32.6万 明管气地好 86563378 4/6 50m² 南北 35.5万 拉 小分楼环境 86563378 4/7 52.1m² 南北 26.5万 全精装全明 86563378 1/6 40.2m² 南北 28.7万 精装 15加 86563378
---	---	--	--	---	--	---

富泰山 31.8万 49m² 6/6 43万 90m² 6/6 2室2厅精装拎包入住 27.8万 50m² 4/6 1室1厅 17.8万 30m² 1/1 1室1厅 31.8万 50m² 6/2 2室1厅毛坯 28万 43.36m² 46万 75m² 7/7 5/6 1室1厅毛坯 126万 149.7m² 6/7 4室1厅精装设施全	后宰门 41万 86.86m² 2/6 2室2厅精装拎包入住 60万 90m² 6/7 9室1厅精装拎包入住 40万 69.5m² 4/4 1室1厅精装西向 32万 56m² 4/4 2室1厅精装拎包入住 46万 75m² 7/7 5/6 1室1厅毛坯 45万 63m² 3/7 2室1厅精装设施全	恒扬房地 84802856 84804256 莫愁新寓茶里 5/7 77.5m² 18m² 49万 精装修全明 97年房 86563378 77.56m² 16m² 南北 35 万精装全房地段好 86563378 67.50m² 7m² 双南 29万 精装生活便利 86563378 77.51m² 7m² 南北 34.2 万精装修设施 86563378 1030.49m² 42万 4房两卫 卫年租 2.5万 86563378	汉中门金茂新寓 10F 104m² 精装全明 精装修全明 86563378 57.51m² 南北 30.6万 7 97年毛坯地住宅 86563378 13/18 64.45m² 精装修全 明管气地住宅 86563378 6F 59m² 南北 40.6万 精 装全明管气地 86563378 7F 50m² 南北 23.9万 居 住舒适 另二期 80m² 86563378	龙江城市假日 6/18 51.51m² 南北 57万 精装修全明 86563378 6/7 61.5m² 南北 32.6万 市中心学区房 86563378 6/7 64m² 南北 29万 精 装拎包入住 86563378 1/7 49m² 南北 33.8万 精 装拎包入住 15m² 86563378 4/6 72m² 南北 48.5万 精 装全明管气地 86563378	千章巷 5/6 42m² 南北 21.5万 / 居 精装修全明 86563378 6/6 57m² 南北 32.6万 明管气地好 86563378 4/6 50m² 南北 35.5万 拉 小分楼环境 86563378 4/7 52.1m² 南北 26.5万 全精装全明 86563378 1/6 40.2m² 南北 28.7万 精装 15加 86563378
---	--	--	---	--	---

富泰山 31.8万 49m² 6/6 43万 90m² 6/6 2室2厅精装拎包入住 27.8万 50m² 4/6 1室1厅 17.8万 30m² 1/1 1室1厅 31.8万 50m² 6/2 2室1厅毛坯 28万 43.36m² 46万 75m² 7/7 5/6 1室1厅毛坯 126万 149.7m² 6/7 4室1厅精装设施全	后宰门 41万 86.86m² 2/6 2室2厅精装拎包入住 60万 90m² 6/7 9室1厅精装拎包入住 40万 69.5m² 4/4 1室1厅精装西向 32万 56m² 4/4 2室1厅精装拎包入住 46万 75m² 7/7 5/6 1室1厅毛坯 45万 63m² 3/7 2室1厅精装设施全	恒扬房地 84802856 84804256 莫愁新寓茶里 5/7 77.5m² 18m² 49万 精装修全明 97年房 86563378 77.56m² 16m² 南北 35 万精装全房地段好 86563378 67.50m² 7m² 双南 29万 精装生活便利 86563378 77.51m² 7m² 南北 34.2 万精装修设施 86563378 1030.49m² 42万 4房两卫 卫年租 2.5万 86563378	汉中门金茂新寓 10F 104m² 精装全明 精装修全明 86563378 57.51m² 南北 30.6万 7 97年毛坯地住宅 86563378 13/18 64.45m² 精装修全 明管气地住宅 86563378 6F 59m² 南北 40.6万 精 装全明管气地 86563378 7F 50m² 南北 23.9万 居 住舒适 另二期 80m² 86563378	龙江城市假日 6/18 51.51m² 南北 57万 精装修全明 86563378 6/7 61.5m² 南北 32.6万 市中心学区房 86563378 6/7 64m² 南北 29万 精 装拎包入住 86563378 1/7 49m² 南北 33.8万 精 装拎包入住 15m² 86563378 4/6 72m² 南北 48.5万 精 装全明管气地 86563378	千章巷 5/6 42m² 南北 21.5万 / 居 精装修全明 86563378 6/6 57m² 南北 32.6万 明管气地好 86563378 4/6 50m² 南北 35.5万 拉 小分楼环境 86563378 4/7 52.1m² 南北 26.5万 全精装全明 86563378 1/6 40.2m² 南北 28.7万 精装 15加 86563378
---	--	--	---	--	---

大贺房地产销售有限公司
中央北路正规门面 331m² 12800元/m² 可租可售 85414311

东井亭 4/6 67.38m² 双南 34.8万 元全精装 可带户口三室一厅 8301389 2F 60.01m² 南北 32.5万 元全精装 全明厅大 3室 85415372 4/7 62m² 26.5万 元全精装 全明厅大 2室 85415372 7/7 63m² 双南 34.8万 元全精装 全明厅大 2室 85415372 1/11 94m² 双南 51.8万 元全精装 全明厅大 3室 85415372 6-7/6 166m² 双南 51.8万 元全精装 全明厅大 3室 85415372 6F 68m² 双南 34.8万 元全精装 全明厅大 2室 85415372 2/6 62.5m² 双南 35万 元全精装 全明厅大 2室 85415372 5/6 57m² 双南 28.6万 元全精装 全明厅大 2室 85415372 6/7 99m² 双南 54.5万 元全精装 全明厅大 3室 85415372 2/6 60.88m² 26.5万 元全精装 全明厅大 2室 85415372 3/7 72m² 双南 31.8万 元全精装 全明厅大 2室 85415372 4/6 74m² 双南 36.5万 元全精装 全明厅大 2室 85415372 2/4 51.5m² 南北 33.5万 元全精装 全明厅大 2室 83950382 3/6 59.5m² 天然气 83950382	龙悦山庄 4/5 110m² 三南 77万 元全精装 全明厅大 3室 83950382 6/6 57.11m² 双南 36.5万 元全精装 全明厅大 2室 83950382 4/6 130.04m² 双南 64.8万 元全精装 全明厅大 3室 85433400 4F 50m² 双南 27万 元全精装 全明厅大 2室 85433400 5/5 55m² 双南 25万 元全精装 全明厅大 2室 85433400 1/6 50m² 双南 24.5万 元全精装 全明厅大 2室 85433400 1/6 52.5m² 双南 23.9万 元全精装 全明厅大 2室 85433400 15/16 121m² 双南 64.8万 元全精装 全明厅大 3室 85433400 6-7/6 107.55m² 双南 46.6万 元全精装 全明厅大 3室 85433400 2/6 67m² 南北 29.8万 元全精装 全明厅大 2室 85433411 5/6 97m² 南北 64万 元全精装 全明厅大 3室 85433411 2/6 148m² 南北 65万 元全精装 全明厅大 4室 85433411	红山碧玉苑 6/6 109m² 南北 74.8万 元全精装 全明厅大 3室 85433411 1/7 67m² 32.8万 元全精装 全明厅大 2室 85416805 6/7 90m² 双南 48.1万 元全精装 全明厅大 3室 85416805 6/6 78.5m² 双南 30.5万 元全精装 全明厅大 2室 85416805 7F 87.12m² 双南 48万 元全精装 全明厅大 3室 85433411 6/6 60.33m² 双南 31万 元全精装 全明厅大 2室 85433411 5/7 66m² 33.8万 元全精装 全明厅大 2室 85433411 2F 42m² 22万 元全精装 全明厅大 2室 85433411 3/6 72m² 双南 32万 元全精装 全明厅大 2室 85416487 2/6 108m² 南北 75万 元全精装 全明厅大 3室 85416487 6/7 100m² 南北 44万 元全精装 全明厅大 2室 85416487 3/7 105.4m² 双南 17万 元全精装 全明厅大 2室 85416487 6/7 74m² 双南 37.5万 元全精装 全明厅大 2室 85433607 6/7 90m² 双南 48万 元全精装 全明厅大 2室 85433607	安怀村 6/6 83.83m² 双南 37.5万 元全精装 全明厅大 2室 85433607 4/6 80m² 双南 31万 元全精装 全明厅大 2室 85416805 5/7 75.11m² 双南 42.8万 元全精装 全明厅大 3室 86809306 11/17 106.5m² 双南 57万 元全精装 全明厅大 4室 86809306 6/6 60.33m² 双南 30.5万 元全精装 全明厅大 2室 86809306 4/7 47.4m² 双南 28.8万 元全精装 全明厅大 2室 86809306 6-7/6 129m² 双南 51.5万 元全精装 全明厅大 3室 86809306 4/6 82m² 双南 26.2万 元全精装 全明厅大 2室 86809306 6/9 98m² 南北 61.5万 元全精装 全明厅大 3室 85303070 2F 75m² 双南 38.5万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 3F 96.3m² 双南 38.5万 元全精装 全明厅大 3室 85303070 6/7 73.7m² 双南 38万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 1/7 53m² 南北 26.6万 元全精装 全明厅大 2室 85303070	营苑新寓 2/7 69.2m² 双南 34.5万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 6/6 58m² 双南 28万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 3/6 58m² 双南 31万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 3F 108m² 双南 58.5万 元全精装 全明厅大 3室 85303070 4/6 138.77m² 双南 67万 元全精装 全明厅大 4室 85303070 9/12 62.05m² 双南 23.5万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 2/6 41m² 双南 20万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 5/6 55.38m² 双南 31.8万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 1/6 62m² 双南 28.3万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 4/6 74m² 双南 36.5万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 6/6 67.42m² 双南 31.8万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 4/6 63m² 双南 29.5万 元全精装 全明厅大 2室 85303070	安怀村 6-7/6 83.84m² 双南 37.8万 元全精装 全明厅大 3室 85303070 5/7 70.11m² 双南 42.5万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 2/5 45m² 南北 23.5万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 6/6 69m² 双南 31万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 1/6 66m² 双南 31.9万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 2/6 51.5m² 双南 26.2万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 6/6 80m² 双南 44万 元全精装 全明厅大 3室 85303070 5/7 76.8m² 双南 31.9万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 2/4 108m² 双南 45.5万 元全精装 全明厅大 3室 85303070 6/6 61.62m² 南北 31.5万 元全精装 全明厅大 2室 85156434 5/7 41m² 南北 37.5万 元全精装 全明厅大 2室 85156434 5/6 62m² 南北 32.5万 元全精装 全明厅大 2室 85156434 5/7 124m² 70万 元全精装 全明厅大 4室 85414311 5/5 66m² 32.5万 元全精装 全明厅大 2室 85414311	红山动物园旁 6/6 108m² 75.8万 元全精装 全明厅大 3室 85414311 3/6 105m² 30m² 70万 元全精装 全明厅大 3室 83022070 1/6 131m² 70万 元全精装 全明厅大 3室 83022070 4/6 50m² 30万 元全精装 全明厅大 2室 83022070 1/6 52m² 29.8万 元全精装 全明厅大 2室 83022070 4/6 56m² 南北 28.5万 元全精装 全明厅大 2室 83022070 2/6 82m² 双南 43.3万 元全精装 全明厅大 3室 85433400 5F 51m² 南北 25.5万 元全精装 全明厅大 2室 85433400 6/6 60m² 双南 29.2万 元全精装 全明厅大 2室 86058803 2/6 87.05m² 南北 45.5万 元全精装 全明厅大 3室 85303070 3/6 60m² 双南 38万 元全精装 全明厅大 2室 85303070 6/6 59m² 南北 27.1万 元全精装 全明厅大 2室 85156434 7/7 72m² 南北 35.5万 元全精装 全明厅大 2室 85066883 7/7 102m² 50万 元全精装 全明厅大 3室 85414311
--	--	---	---	---	---	--