

# 高考这事,听听大明星支招

## 文体名人追忆考试往事,不妨拿他们的经验做参考



从今天起,一年一度的高考又将拉开帷幕,千万考生将要奔赴没有硝烟的战场。对于这些考生,无论是生理还是心理都面临着很大的考验。其实,那些生活在光环中的明星也曾有过类似的经历,他们当年是如何应对高考的,应试诀窍又是什么呢?

### 陈好:不要吃太饱

陈好透露自己备战高考的诀窍是,从宏观把握,整体进行复习,不要只专注于这一个或那一个“点”。陈好还告诫广大考生,高考的时候不要吃得太多,否则容易犯困。上午考完,中午可以适当睡半个小时。高考的几天,要让自己的生活有规律,不要再熬夜,也不要尽情地放松,保持住兴奋的考试状态,考前一个小时可以吃一块糖或者巧克力,调动大脑的兴奋点。

### 黄晓明:运动减压

黄晓明告诉记者,“高考比考研紧张。如果考不上,就不知道自己将来干什么了。不过自己对高考还是很有信心的,果然考上了。”黄晓明还向记者透露,考试如果紧张可以利用运动来减压。无论是跑步还是游泳都可以减轻考试压力,压力小了,考试自然能发挥出好的水平。

### 刘孜:闭目缓解紧张

“考试最忌讳紧张”,刘孜说,“我以前考试也非常紧张,但后来找到了一些好方法。闭上眼睛,平心静气,深深吸气,稍停几秒,慢慢吐出,可以达到身心松弛的目的。”刘孜还介绍说,做题的顺序要先易后难,遇到较难的题目可以先跳过,同时自我安慰鼓励,不要慌乱,要有信心。

### 陶红:考试结果别考虑

陶红说,在高考的第一天晚上,不要去想当天的考试,也不再去看什么例题,这是一种“高考精神缓解”,“该吃吃该喝喝,啥事别往心里搁。”

### 唐正东:自己的事情自己做

唐正东说:考试所需的铅笔、橡皮、尺子等考试用具,考生要提前亲手准备好,家长不要代替。代替往往会漏掉东西,或者大人孩子互相依赖,结果谁都没有准备。不要因为“小”问题而影响了考试时的“大”心情。

### 易建联:要给自己松绑

易建联认为:考试时难免会出现心理紧张、怯场。关键是考生要给自己松绑,以平常心对待考试。考场对自己做一些心理暗示:天生我材必有用!或闭目做几次深呼吸。排除场外干扰,小心非智力因素失分。

### 徐静蕾:“糊涂”心态也不错

徐静蕾说:我考电影学院的时候,连一段舞蹈都没跳完,考官无奈地让我绕着大教室跑一圈!就这样,我居然就稀里糊涂地跑进了表演系。专业考试时,老师让我表演两个小品,当年和我搭档的两个考生都是有一些经验的演员,我能考上有一部分原因也是对手很好。

### 袁立:把握机会

如今已是名满天下的袁立,也曾经在高考中遭遇挫折,但在第一次投考上海戏剧学院的时候,虽然通过了一试、二试,却在最后一场考试中落了榜。但自信的她并没有就此放弃自己的梦想,而是辗转北上,到北京电影学院参加考试。在当年北京电影学院表演系招考老师的鼓励下,袁立不仅通过了入学考试,还取得了北京电影学院92级第一名的成绩。袁立用自己的经历证明:人生的际遇在每个看似不经意的机会中把握。

### 李冰冰:别让自己太累着

李冰冰谈起高考往事时说:“我是1993年考的上戏,我这人当时没感觉压力大,当然可能是初生牛犊不怕虎吧!备考这件事主要在于平时的积累。”那遇到疲劳的时候她是如何缓解的呢?“我就是硬挺着,知道这种情况下可能会困,但是没办法,你能不学吗?不过在考试来临那几天,我会适当放缓学习的节奏,别让自己太累着!”李冰冰在自己的博客中写道:不要为某一道题答错了就捶胸顿足,也不要因为考试之前这个知识点没有记住而后悔,更不要单凭直觉考得不好就垂头丧气,不管考试结果如何,你都要面对人生的下一站。



### 六小龄童:高考根本没压力

回忆起自己的高考六小龄童说:“我们当时的高考根本不像现在这么紧张,快高考的时候我们学校还有各种各样的球队,根本没什么压力。”六小龄童还说:“很多东西没有必要死记硬背,需要的时候网上搜一下就全有了,希望孩子们把高考当成检验自己的一个方式,轻松一点。”

**运输物流·全省版** 订版电话:南京 025-68677256 快捷苏南 0512-68026110 飞渡皖南 0553-4225475  
快捷苏北 0519-83279399 飞渡皖北 0553-4225472

<b>北大荒物流</b> 天津 青 岛 025-85665077 85574678	<b>谢氏物流</b> 重庆 专线 电 85567216 13851484517 话 85577706 13770501641	<b>双帝货运</b> 上海 天津 云南 黄石 广东 山东 河北 浙江 江苏 安徽 河南 广西 承接零担整车大件,包厂运输业务 大量提供 6.2-17.5 米优惠价回程车 85078247 13801592035	<b>胜宇物流</b> 南京 ⇌ 上海 025-85667453 13505161188 沈	<b>元国货运</b> 南京 ⇌ 义乌、永康 丽水、金华 武义、东阳、兰溪、磐安、龙泉、浦江 云和、庆元、缙云、遂昌、建德、松阳 电话:85575435 85573451 13705179785	<b>富香物流</b> 贵阳 专线 —中转贵州全省— 24小时服务热线:13770827379 电话:66037869 袁先生
<b>坤一物流</b> 南京 ⇌ 上海、北京 苏州、杭州 直达全省、周边各地、自备车辆、天天发车 025-68696345 13611519060 徐	<b>红恒物流</b> 南京 专线 上海 天天发车 电话:85561178、13851949196	<b>兆鑫物流</b> 南京 ⇌ 青岛 专线 广州 专线 青岛专线 025-86630935、18951742212 广州专线 025-85578887、13255295877	<b>快顺物流</b> 南京 直送全国 品牌专线: 广东 广西 福建 江西 北京 四川 山东 江苏 备有仓库,包装门到门 一条龙服务,价优,快捷,安全 025-85579060 13813920499	<b>协安物流</b> 南京 ⇌ 马鞍山、金华、衢州 整车零担 天天发车 协安理念 杜绝暴利 精心服务 协作共赢 南京 → 北京 天津 郑州 福州 南宁 太原 昆明 贵阳 广州 长沙 武汉 包头 西安 重庆 成都 兰州 沈阳 乌鲁木齐 南京电话:025-84023888 13951786332 本公司提供仓储 无锡电话:0510-83850233 13382072753 包装等各项服务	

**全省版** 覆盖 信息涵盖:各类公告、招聘、招商、贷款、转让、销售、遗失等  
广告热线:025-84712849、84519772  
友情提示:请客户仔细查验对方真实情况,本栏目广告仅供参考,不作为承担法律责任的依据!

<b>贷款咨询服务</b> 和信:个人、企业贷款5万-1亿,外地可。 025-66622327 天阳投资:财团直投,银行合作,专业速办企业、个人无抵押贷款,急用钱,当日下,外地可,成功收费。各类疑难贷款。025-82099686。另聘文员数名。	<b>教育咨询</b> 科学填报高考志愿,选择理想大学,请登录江苏高考志愿服务网 www.cnev.com <b>招商信息</b> 物理灭虫 利国利民 诚招代理 集电子机械智能于一体,无农药残毒 杀灭害虫病菌,是喷雾器的替代产品。 027-82661618 www.bbrkj.com	<b>招聘</b> 小八开,08机领机,四色机副手、学徒,电脑学徒,设计制作发排。13605182088 <b>北京某民航学院</b> 2010年秋招开始启动 现诚聘江苏各市级招生代理 政策好,支持多,欢迎有能力之精英踊跃加盟。 联系人:刘老师 联系电话:15251889579	<b>做手工不差钱</b> 国际布艺AAAAA集团:因订单出口扩大,特面向全国寻求联营加工户。个人与单位均可合作!纯手工粘帖,无需基础设备,每人每天可获利125-225元。总部长期免费供货,每月上门收货款!签定正规司法合同! 全国免费热线:400-788-5969 010-6338 0182 网址:www.888cctv.com 编辑详细地址,姓名与邮编发至13718927766(免费索取合作资料)
---	---	---	--