

# 让成绩飞

临近期末,很多学生放学后便赶赴各大补习机构,希望在接下来的考试中抢到进步分、满意分。但在这群补习大军中,也有很多不和谐因素。一位家长在网上发帖称,“孩子还有半年就要高考了,现在一到考试的时候大脑就一片空白,头也痛,肚子也痛,还常常一个人哭!”对此,主打一对一辅导的天材教育教研专家王主任告诉记者,考前恐慌是考取高分的绊脚石,具体表现为:心跳加快、手心出汗、思维迟钝、答题缓慢、熟悉的知识突然遗忘、注意力不集中,甚至思路混乱、双眼发蒙等。

## »心理辅导篇

# 帮孩子克服考前恐慌刻不容缓

### [案例分析]

临考之前总是睡不着觉

顾同学:“每次考试前一天晚上,总是睡不着觉,数羊也没用,还越数越精神,生怕数错了。第二天考试就迷迷糊糊的了。”

在天材老师的帮助下,短短一个月的时间,顾同学就解决了睡眠问题。期中考试前一天晚上,睡得特别安稳,又因为没有带任何压力去考试,最终进入了班级前十名。

解读:天材教育教研专家王主任表示,考试前一天睡不着觉,大多是因为兴奋过度或者太过紧张所致。所以,一旦出现睡不着的情况时,不要太过于在意,因为对失眠的过分关注意味着失眠程度的再次加深。医学研究表明,人的大脑在保持一定兴奋状态的情况下,即便一夜无眠,智力水平也不会受到多少影响。之所以很多人在第二天感到头昏脑涨,是因为他对没睡好这件事太过在乎,对失眠的恐惧心理影响了正常发挥。其实,只要心态放松,什么都不去想,自然会很快入睡。实在睡不着,也不要起来干别的,保持静

卧,以免太过疲劳,更不要轻易吃安眠药。

### 让幸运物缓解考前恐慌

孟同学:“书上说,我的考试幸运色是蓝色,考试那天穿上蓝色,应该会帮我人品爆发,度过这一劫。”

三天前,孟同学来到天材教育,选报了这里的寒假补习班。在交流过程中,孟同学对老师说出了上面那段话。

解读:王主任告诉记者,除了一部分娱乐效果,所谓的幸运服装、转运饰品,并不意味着物件本身有多少魔力,其实只是起到了一种心理暗示的作用,让考生以一种相对轻松的心态应对考试,戴着也无妨。如果可以配合在考试过程当中,继续对自己进行积极暗示,将会取得更好的效果。举例来说,如果考生心里想的是“这么难的题,我做不出来,其他人也未必做得出来!”、“我一定可以!”之类的暗示,便能在最大程度上解除紧张恐惧的心理。家长不必在考前给孩子施加压力,以平常心对待,也是对孩子最大的支持。

### 迈过暂时性失忆这道坎

徐同学:“本来复习得挺

好,可是一到考场脑子就一片空白,背了很多次的知识点怎么也想不起来了。”

考场内的暂时性失忆,对很多考生来说,是一道过不去的坎。在天材教育,为了鼓励孩子,老师们总是会写很多鼓励的字条,一部分贴在校区里,一部分让孩子带回家贴在床头。对于徐同学的考前恐慌心理,老师更是进行了大量的模拟训练,让他逐渐适应考试环境,学会了调节心态。

解读:“一般来说,大脑一片空白都是对自己期待太高,过于紧张造成的。”王主任提醒广大考生,如果遇到临时性失忆,缓慢而均匀地保持深度呼吸三次以上,让心情平复下来,先选做其他的题目,等进入状态后再回过头来做那些临时性忘记的题目。另外,还可以通过“联想法”,联想一下老师介绍这道题目时的情景或者联想自己记笔记时的状态等。只要是自己平常掌握了,一般都能想起来。倘若考试题目真的比自己预期的还要难,考生在这个时候要想其他同学可能也会觉得比较难,可以迅速让自己平静,让自己恢复信心。然后从有把握的题做起,到最后才去做那些特别难的题目。



### [特色辅导]

天材教育,学生的造梦工厂 寒假补习特训助你快乐提分

成绩不仅跟知识的掌握程度有关,还跟应试心理有关。天材教育在辅导学员的过程中,除了在学科上进行针对性的辅导、全面查漏补缺之外,更会在应试技巧、应试心理上进行行之有效的辅导,让孩子以一种轻松的心态、扎实的学科储备去面对各类考试,完成他们的高分梦想。

在南京天材教育学校接受1对1个性化辅导的学生中,已有百余名学生升入南师附中、金陵中学、南京外国语学校、一中等名校,极高的升学率,居南京培训学校之首。另有58名学生在奥数、作文、英语口语、演讲、唱歌类比赛和竞赛中脱颖而出,成绩名列前茅。

面对即将到来的寒假,天材教育1对1提分中心特推出寒假补习特训营,让孩子在寒假期间,快乐过年,快乐提分。如果家长朋友发现孩子在考试前出现类似紧张、食欲不振、注意力不集中等情况,也可以拨打快报24小时热线96060咨询,我们将用多年的教育经验解决孩子出现的问题。

快报记者 袁永红



天材教育 www.tiancaiedu.com 中小学课外辅导专家

三代人的梦想,两代人的希望,在这一代实现

# 拿回本该属于孩子的分数!

2倍学习效果/3倍学习效率/4倍提分速度/5大提升保障,只为1个目标

## 本月报名最高可享9折优惠

### “赢”接新一年,学习问题大扫除!

<b>基础差</b>	各科平均只有几十分,知识漏洞多,无知识架构体系,上课听不懂,进度赶不上,信心丧失,学业无望。	专辅专项提升指导: 从易到难设定目标,鼓励激发提升兴趣信心,填补知识漏洞,构筑架构,夯实基础,快速提升,从差生向优生转变。
<b>偏科</b>	数理化语外等,总有1门或几门出问题,拖整体成绩后腿,影响学业。	偏科纠正提升指导: 找出原因,定制提升规划,以优科兴趣点,激发偏科兴趣,提升信心,给策略,给方法,给方向,给目标,彻底成为优生。
<b>提升难</b>	成绩始终停滞在一定范围,苦学无用,再提升有困难。	快速突破提升指导: 跳出固定模式,举一反三,梳理知识架构,补充知识,合理安排知识点,关联指导,突破学习及思维瓶颈,轻松冲满分。
<b>不稳定</b>	成绩时高时低,平时一学就会,考试一考前错,影响学业。	稳定提升指导: 纠正学习习惯,调整学习心态,理顺学习思路和知识架构,加大模拟频率,鼓励激发潜力,学会调节,轻松冲满分。
<b>冲刺难</b>	离满分有难度,离高分有差距,想进名校有点点。	状元培育指导: 综合考纲,状元导师定向指导,加大知识量,激发思维潜力,掌握拿分策略与历届状元生交流学习,轻松进名校。

金牌服务,给孩子2倍学习效果,3倍学习效率,4倍提分速度

<b>全科1+1</b> 1+1=200% 专注于一人教学 评讲+答疑,监督教学 让你爱上学习,爱上天材	<b>ask课程</b> 有问必答100% 训练学生独立思考解决问题 善于和老师沟通问题的能力 培养良好的改错习惯	<b>Psy课程</b> 心理疏导100% 针对学生的情况清除学习 过程中的负面心理影响 消除抵触情绪	<b>Pst测评</b> 全方位测评100% 注意力 观察力 记忆力 创造力 学习风格 学科知识	<b>状元课程</b> 冲刺名校100% 状元心态培养状元规划 状元导师指导拿分策略 历届状元交流
--	---	---	--	---

## 寒假提升班 火热抢报中



### 文化课+专业课=全盘皆赢

## 军考 艺考

艺考生文化课基础薄弱,不是问题!  
复习时间短,任务繁重,不是问题!  
专业课备考,导致文化课学习不系统,不是问题!  
.....这些都不是问题!!  
天材教育多年从事艺考生辅导,  
教研专家详解各重点院校报考要求,  
把握推考专业应试方向,  
量身制定1对1定向辅导方案,  
高效提升!

全国客户电话: 400-6696-111

服务监督电话: 400-6088-321



免费专家咨询热线:

南大学习中心 68891001

瑞金路学习中心 68891002

龙江学习中心 86619566

山西路学习中心 68891004

江宁学习中心 52200389

河西学习中心 68665001