



高考 心理和智慧的较量

距离高考还有70来天,对此,考生和家长不免充满紧张、焦虑的情绪,甚至有不少家长希望找一些考前心理专家帮助缓解压力。如何才能在这最后的关键时刻调整好心态达到最佳应考状态呢?为此,记者采访了有着多年带毕业生经验的学大教育个性化教育研究院贾智会长和闫浩东老师。

考试成功= 知识实力+考试心态+考试技术

“据统计,有90%以上高三考生的考试成绩总是低于他本人的真实水平。”贾院长表示:“有的原因是因为紧张焦虑,大脑空白导致平时会做的题答错或答不出来;有的是因为看错、算错、抄错、写错,犯了粗心马虎非知识性低级错误;有的是想当然地直线型思维模式致错;有的是答题不规范被扣分;有的则是因为答题策略欠佳、答题速度慢,时间不够题目答不完而被扣分……这些遗憾的现实说明,大多数高三考生没掌握考试技术、考试心理不适、考试能力弱。”

“考试成功=知识实力+考试心态+考试技术。”贾院长表示:“如果考试心态不调整好、考试技术不优化、考试能力不提升,这些高三生不管怎么努力复习、大量做题卷子,还是考不出好成绩。”据悉,考试心态可以通过训练得到调适,考试技术、考试能力可以通过训练得到快速提升。如果一个经常考不好的学生,调适了考试心态、掌握考试技术、学会考试、减少粗心马虎失误,就可达到“会做的题不丢分、不会做的题得些分”的正常甚至超常发挥的考试好状态。

摆脱不良情绪 有了好心态才有好状态

临近高考,许多学生发现学习任务非常繁重,每天要复习、做题、做卷子,总觉得还有很多没复习到。对此,学大教育中高备考专家闫浩东老师告诫各位考生:“现在最重要的是切忌自我营造紧张气氛。与其着急上火,不如静下心来认真地评价和审视一下自己,哪些学科需要加强提高,哪些知识还没有掌握牢固,给自己定一个合理的目标与计划。如果考生能调整好心态,跟着老师的思路展开复习,理顺各学科知识点,高考冲刺阶段还会有大幅度的提分空间,找对学习的方法,有的学生甚至还能提升100多分。”

“同时,家长在这期间也要做好辅导工作。关注孩子的身体健康和心理状态,以鼓励和表扬孩子为主,轻松地和孩子沟通,善于通过讲故事、举例子的方法来引导和激发孩子的积极心态,让孩子充满自信地迎接每一天。”闫浩东表示:“总之,高考冲刺阶段是一个关键时期,需要考生、家长、老师的全力配合。这个时候,良好的心态是非常重要的,有了好心态就会有好状态。”
快报记者 袁永红



每日一分 “抢”到中高考分

“每日一分,百日冲刺”,现在距离中高考都已经不足百日。在最后的日子里,聚能教育为了帮考生们充分利用好每一天,“抢”到分数,特为广大考生准备了“抢”分计划。聚能教育南京总监督天舒特地提醒广大学生家长,“抢”分计划是为了毕业考生特地准备安排的,学习还是一个循序渐进的过程。

量身打造抢到分数

“抢”分计划实施已有两周,第一批报名参加培训的学生们,最近成绩基本已实现了预定目标。从聚能教育的储总监那里我们了解到一些“每日一分”的秘诀,在这里再次与大家分享,希望能对家长和学生们有所帮助。

首先,聚能教育对每个孩子都进行一对一辅导。在这里每个孩子都有一份具体的抢分计划,这其中包括了解孩子心理的心理辅导员,给每个孩子的建议,以及需要家长配合的沟通方法。

其次,聚能教育十分注重培养孩子的自信心。在聚能的学习园地里,贴满孩子们写着自己的心愿和希望的小纸条。在课余,老师们会安排学生进行才华展示,让每个孩子都有表现自己的机会,帮助他们树立良好的自信。

第三,时刻让孩子看到自己的进步。聚能教育每周都会进行周考,每次考试后都会公布优秀学员榜,让孩子们见证自己在成长,鼓励他们更上一层楼。

第四,聚能教育为每位孩子配备的老师都是量身打造的。每位老师都是在授课前期,经过心理老师、专业咨询师,以及家长和孩子共同推选出来的,这样才能保证每

个孩子对自己的老师都满意,也才能更大程度地激发孩子对课程的兴趣。

最后,设置自习室,不让孩子带着疑问回家。聚能教育在每天的课程结束后推出了自习室,安排陪读老师帮助孩子解答疑难问题,让孩子轻松地来,轻松地回家。

聚贤才、育能人

聚能教育成立于2000年,11年来一直致力于研究学生的青春特点,在传授课内知识和应试技巧的同时,兼顾学生健康心理与能力素质的培养。自成立以来,一直遵循高技术、高起点、高效率的发展思想,广泛加强教育领域的技术合作,与十余家知名大学心理研究所的专家保持良好的合作关系,共同研究出一套全新的“一对一”个性化辅导方法,切实有效地帮助学生全面提高学习效率、增强应试能力、稳步提高学习成绩。聚能教育的师资力量也十分强大,教育团队里经验丰富的一线教师达到80%以上,以保证来到聚能的每个学子都能得偿所愿,将聚能宗旨“聚贤才、育能人、日求新、月见异”发扬光大!

最后的日子,抢到属于你的成绩! 咨询电话:83190001

南京电大网络学院 专科本科招生 ◆教育部电子注册 ◆国家承认学历

招生院校	北京大学 中国人民大学 东北财经大学 大连理工大学	浙江大学 北京师范大学 重庆大学 北京交通大学	招生专业	会计、金融、人力资源、行政管理、学前教育、工商管理、工程管理、土木工程、计算机科学、电气自动化等 50 多个专业
-------------	------------------------------------	----------------------------------	-------------	--

报名地址: 游府西街46号(南京电大516室) 咨询电话: 83194755 83194757
网络教育十年路 惠及学子千万人 网址: www.nj-yc.com

苏公编准字【2006】0003号

澳星 美国 投资移民精品讲座

时间: 3月31日(周四) 13:30--17:00 地点: 南京 鼓楼街88号绿地国际商务中心十楼 (特邀爱达荷州区域中心总裁来宁主讲)

50万美金 = 全家绿卡 + 500盎司黄金 + 免费就读名校

项目优势: 土地+黄金, 绝佳组合, 有效抵御汇率风险和通胀风险; 政府鼎力支持, 升值稳健, 唯一可由保险公司承保项目

目标收益: 500盎司黄金, 按目前金价已获利近30%; 获全家美国绿卡, 子女免费就读海外名校

24小时热线: 13770692208, 13770692905, 13770692907, 13770692207, 13770798742, 13770518925, 18951682302 地址: 南京市鼓楼街88号绿地广场翠峰大厦1008-1010室

南京大学

现代远程教育专升本 开始招生 即将截止, 欲报从速!

招生专业 法学 行政管理 英语(商务英语)	保险 金融学 国际经济与贸易	旅游管理 市场营销学 资源环境与城乡规划	数字媒体技术 信息管理与信息系统
---------------------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------

学历文凭: 成绩合格, 由南京大学颁发毕业证书, 加盖**南京大学钢印**, 教育部电子注册。国家承认, 符合条件者可**申请学士学位**。

报名时间: 即日起开始报名, 额满为止, 双休日有老师值班

报名热线: **025-81775952, 81775953 (校本部)**

报名地址: 南京大学鼓楼校区南园教学楼 117 室

网 址: www.njude.com.cn (可以网上报名)

QQ 咨询: **1072544173 1152791767**

江宁报名点: 汪老师 81775053 浦口报名点: 翟老师 58183377
大广报名点: 周老师 15195828213 溧水报名点: 邱老师 13770807766

一级建造师、二级建造师

《过关班》热招! 纯应试培训 超高通过率

如果您想省时省力, 一次性通过考试, 请选择我们!

二级建造师《法规》26日(周六)9-12点免费试听课

座位有限 须提前预约

★校址: 新街口游府西街46号市电大13楼
★电话: 025-83350701, 83350709, 83221052

金陵万国学校, 建筑类考前培训第一品牌!