

## 7成考生因紧张高考不能正常发挥

# 高考冲刺：考前心态调整重于功课复习

离高考越来越近,考生们的弦也越绷越紧。据中国教育在线一项调查资料显示:70%的高考学生考后认为因为紧张而不能发挥正常水平,20%—30%的学生在复习阶段就因心理焦虑而不能很好地复习,导致考试成绩直线下滑,还有1%—5%的学生因为身体疾病而影响发挥。因此,高三学生考前心态调整极为重要,为此学大教育高三任课老师陈玉浩就考生考前心态分析及调整对策给考生们支招。

■记者 刘西畴

### 考前三种心态影响高考成绩

陈玉浩:在影响高考成功的因素当中,占第一位的因素是考生的心理状态,即考试中的心态和考试前的心态。考前心态大体看来有三种:无所谓、得过且过及紧张焦虑。考前紧张焦虑是最主要的一种心态,我们要多去关注。

### 巨大的心理压力是紧张的根源

陈玉浩:高三的莘莘学子正厉兵秣马,枕戈待旦,期待“十年窗下无人问,一朝成名天下知”的荣耀时刻。每个高三同学渴望考上大学的心情极其迫切,一次次的小测验,一次次的大考试,考好了欣喜若狂,考差了呼天抢地,他们因考试或悲或泣,巨大的心理压力影响着许多同学,产生紧张情绪。

### 家长:鼓励考生正确对待

陈玉浩:考生心态波动最主要的原因,是对自己认识不足,家长要帮助孩子正确认识自己。从以往的经验看,考生在这时候往往用放大镜看高考压力,用缩小镜看自己的能力,所以对自己的分数很敏感。家长千万不要给孩子定过高的目标。当家长发现孩子出现焦虑情况时,要适当降低对孩子的期望值。压力的减轻,不但不会让孩子降低水平,反而会令他考得更好。

### 考生:看淡结果,放松心情

陈玉浩:学生首先要摆正心态,正确看待高考,看淡高考结果对于减轻和解除焦虑有很大帮助。再次就是要树立自信心,进行放松训练法,让自己轻装上阵,发挥出较好的水平。



### 陈玉浩老师简介:

学大教育中学语文高级教师,从事高中语文教学多年,擅长启发式教学,注重方法引导与思维点拨。在高考现代文阅读理解、古代诗歌鉴赏、文言文阅读及作文教学方面有独到的见地。



咨询电话:0731-84479000

### 身体不适,这些妙招很实用

1、感冒:五六月份,天气变化频繁,昼夜温差也较大,疲劳的考生很容易得上呼吸道感染。医生建议,按说明服用常用药物将有助于症状缓解,最好是那些不会在白天引起嗜睡的感冒片。同时配合服用一些中药冲剂也能取得很好的效果。另外,不妨适量多吃些西瓜、梨子等清凉的水果。

2、头痛:精神紧张,用脑过度,往往导致神经血管紧张性头痛。有的考生两侧太阳穴部位常常会有间歇性疼痛,大部分是因为这个原因。医生建议,一天服用10mg维生素B1或B2,可以营养神经、舒缓疼痛。

3、腹泻:天气热了起来,食用变质食物引发的腹泻病例也渐渐增多。医生们特别指出,考生家庭一定要注意饮食卫生。一般说来,只要不是痢疾等较为严重的感染,普通腹泻只需注意补充水分,适量服用相关抗生素以及有抑菌、收敛肠道作用的

黄连素即可。  
4、眼部不适:用眼过度的考生有时会觉得眼睛周围酸痛,这是眼部肌肉紧张所致。而做眼保健操进行按摩能很好地缓解眼部疲劳。另外,在使用有舒缓作用的滴眼液时也需注意防止污染,避免人为导致眼部感染。

5、痛经:考期碰上例假,是有些女同学最头痛的。若症状比较轻微,可服用相关镇痛药物;若疼痛较为严重,可考虑在医生的指导下服用药物推迟经期,值得注意的是,部分人会出现皮疹、下腹肿胀等药物过敏反应。

6、失眠与晕场:白天面对复习题头脑“空白”,晚上睡不着,医生认为,若出现这些状况应以心理调节为主。出现头脑“空白”时先做深呼吸,然后静下心来从易到难一道道做题,做不出的先跳过,在解题过程中树立信心。睡不着时,睡前一杯热牛奶是行之有效的传统方法。实在不行时,短期内每晚服用1~2片安定药物。

## 今年高考,四种方式可查成绩和录取动态

最近,省教育考试院公布了今年高考的四种高考成绩和录取动态查询方式:

1、网站查询:登录湖南省招生考试信息港(网址:http://www.hneeb.cn),参加高考考生的录取结果由考生输入考生号和密码查询。

2、声讯查询:拨打声讯台号码,根据提示音输入自己的考生号查询。高考成绩查询号码为:16885168(自动台)、12580(自动台)、1607160(人工台);

高考录取状态信息查询号码为:16885118(自动台)、16885188(自动台)、12580(自动台)、1607160(人工台)。

3、短信查询:①高考成绩查询方式为:联通用户发送“GK CJ#”加“考生号后10位”(如GK CJ#0102030405)到1062899261查询,移动、电信c网、电信小灵通用户发送“CJ#”加“考生号后10位”(如CJ#0102030405)到1062899261查询;②高考录取状态信息查询方式为:联通用户发送“GK LQDT#”加“考生号后10位”(如GK LQDT#0102030405)到1062899266查询;移动、电信c网、电信小灵通用户发送“LQDT#”加“考生号后10位”(如LQDT#0102030405)到1062899266查询。

③现场查询:到所在中学或招生考试部门查询。

### 考生参加高考与作答时需注意哪些事项?

考生参加高考时,须注意以下事项:

考生不得穿着校服、制服以及佩带手表和金属饰品参考。

考生在考试前应认真收听考点校园有线广播统一广播的《考前的话》,在考试中应信守《考生诚信承诺书》的有关承诺。

考生必须自觉服从监考员等考试工作人员管理,不得以任何理由妨碍监考员等考试工作人员履行职责,不得扰乱考

场及其他考试工作地点的秩序。

考场挂钟的时间指示不作为考试时间信号,仅供考生掌握时间参考,考试时间一律以考点的统一信号为准。

每科考前35分钟,考生凭《准考证》、《身份证》在考场前门口处自觉接受监考的安全检查后进入考场,对号入座,并将《准考证》、《身份证》放在课桌的左上方,以便查验。



# 南海渔港 品质共享





**全国著名品牌南海渔港登陆星城。本酒楼以经营海鲜为主,精美粤菜、鲍、燕、翅、经典湘菜。设有三十多间豪华包厢,宽敞舒适,大厅可接待五十多席大型宴会,可容纳1000多人同时就餐。本店备有星沙规模最大的海鲜池,喂养着约百余款生、活海鲜。让您任意挑选,餐饮之余,您还可以尽情观赏。**

## 祝高考学子金榜题名

自2010年5月11日起,本店推出“大厅消费、赠送元贝”的活动(不含包厢及宴席客户) 凭准考证享受一款特价菜

地址:星沙天华南路10号(二桥南80米) 订座热线:0731-84083777

### 经济信息

## 求学芙蓉傲视群雄 ——崛起中的长沙芙蓉高考补习学校

长沙芙蓉高考补习学校是一所专注高考补习的全日制民办名校。学校毗邻三湘名校长郡、雅礼中学,庭院式环境,封闭式管理,是有志青年圆梦名牌大学的理想场所。

学校拥有团结精干、爱岗敬业的教学精英和管理团队,授课教师均为具有多年高三教学经验的年富力强的教师。2010年6月,享受政府津贴的数学专家王斌老师担任学校校长,来自长郡等公办学校和同类高考补习学校的名师慕名集体加盟芙蓉,班主任全部由优秀专职教师担任,开创高考补习学校之先河!

学校高考成绩提高

率、升学率在同类学校中一直名列前茅,二本上线率逐年大幅提高,近年来有罗璇等同学先后考取清华大学、中国政法、北京航空、北京邮电、北京交通、北京林大、北师大等名牌大学,社会声誉极高。

2010年新教材新高考,绝大多数学校生源急降,濒临倒闭,而芙蓉学校不降反升,生源最多、质量最好,创造了复读学校的奇迹!

展望2011,名师荟萃芙蓉,莘莘学子慕名而至,“办精品学校,育优秀人才”。学校追求卓越,创造奇迹,誓把芙蓉学校办成省内一流的高考补习学校!