

我和六月有个约会

叁

曾经我和六月有个约会，我们约定，六月七号，考场见。为了这个约会，三年来，我起早摸黑，披星戴月，通往教室的这条水泥路，记录了我匆匆的脚步。我用唐宗宋祖，ABCD，丈量着我青春的长度，我用一张张试卷，一次次演算，增加着我青春的厚度。三年来，我经历了失败与成功，我体验了心酸与快乐。最重要的是，我用我的努力，换来了我的成长。一千多个日起日落，三年来的月盈月亏，无数个瞬间，无数个点滴，是我人生的一笔财富，我将把他们放入我人生的U盘，永远珍藏，永不格式化。现在，我要说，六月，我来了。





为了你们曾经洒下的汗水，为了你们熬过的日日，我想对你们说：

同学们辛苦了
！

恭喜同学们已经进入高考最后的冲刺！

弄潮的号角响起，
进军的战鼓擂
动





我们，准备好了吗？

下面，在大家即将走上战场，整装待发之际，我想给大家六点温馨提示，希望能对大家有所帮助。





- 一、考试成功的条件
- 二、有效复习的方法
- 三、良好心态的表现
- 四、克服考试焦虑的方法
- 五、考试技巧参考
- 六、心理放松操





一、考试成功的条件

关于成功 做最好的自己就是成功

中国社会有个通病，就是希望每个人都照一个模式发展，衡量每个人是否“成功”采用的也是一元化的标准：在学校看成绩，进入社会看名利。尤其是在今天的中国，人们对财富的追求首当其冲，各行各业，对一个人的成功的评价，更多地以个人财富为指标。所以，在中国，衡量成功通常是比较的方式来衡量。比成绩，比名声，比权利，比财富。

一比，比出问题来了。（拼爹时代，我爸是李刚，李天一案）
（复旦大学研究生黄洋案，幼儿园园长投毒案）

真正的成功应是多元化的。





二十年后，假如你成功了

你的成功可能是

你创造了新的财富或技术，
可能是你为他人带来了快乐，
可能是你在工作岗位上得到了别人的信任，
也可能是你找到了回归自我、回归本真的生活方式。

每个人的成功都是独一无二的。

也就是说，成功不是要和别人相比，而是要了解自己，
发掘自己的目标和兴趣，努力不懈地追求进步，让自己的
每一天都比昨天更好。

成功就是“成为最好的你自己”。





关于考试成功

发挥出了自己的正常水平，就是成功。

判断标准（低常、正常、超常）：

低常：自己本来会做的题目在考试中没得分或没得满分；

正常：平时会做的题目全部得分，但是新题未得分。

超常：平时会做的题目全部得分，而且在新题上得分。

超常发挥的条件：

扎实的学习基础；

良好的应试心态；

正确的考试方法；



二，有效的复习方法

善于选择，学会放弃，有所为有所不为

我们常说：“两害相权取其轻，两利相权取其重”。在离高考20多天的时间里，学会选择，就是学会权衡利弊，着眼高考，注重现在；学会放弃，就是学会审视自己，扬长避短，量力而行。向自己的各种兴趣、爱好做暂时的BYEBYE，在科目上“有所为有所不为”，对于已难有所突破的跛腿学科，与其再投入太多的精力，不如将自己的优势学科把它发挥到淋漓尽致。向短期见效的记忆性科目倾斜，向自己的优势科目倾斜已成为不得不做的选择。

学习的程度

级别	学习程度	主要表现
层次一	知道	能够把书上的原话背出来。
层次二	理解	能够用自己的语言讲出来。
层次三	应用	能够解决相应的问题（比如考试）
层次四	分析	能够将新知识分解开来，理清与旧知识的关系
层次五	综合	能够将新旧知识整合成一个完整的体系
层次六	评价	能够对自己知识运用的情况进行评判和预测

一是重点练习中低档题

高考一般有一条规律:真正拉开考生差距的是中低档试题。抓中低档试题可以提高考生复习的效率,也可以提高得分率。

二是回归。黄金时段的复习要重新回归到基础知识、基本方法上来,回归到《考试说明》和课本上来。

重新进行梳理,基础知识、主干知识、网络知识的再梳理、再巩固、再落实的过程。建议广大考生可以尝试回忆复习法,就是看着课本各章节的目录,回忆每一章所包含的知识点。能够很顺利回忆起来的知识表示没有问题,而遗漏的知识正是自己的漏洞,应该重点突击!

三 合理休息: 体育运动、轻体力劳动、睡眠及其他放松大脑的活动。主动休息(学习效率低时主动选择其它活动)与被动休息(实在无法坚持看书或虽然看书已无任何意义)

三 良好的心态 平常心最重要

1 平常心最重要，不要对成败过份关注。

“达伦瓦”效应

积极心理暗示

2 根据自己实际情况制定“够得着的目标”。

高考是选拔性考试

二本 750 65% 70%

一本 750 75% 80%

3 把每次考试当作高考，把高考当做平时练习。

想象法

监考老师

考场

四 克服考试焦虑

考试焦虑的表现

- **生理方面**：心率加快、呼吸加剧、胃肠不适、多汗、尿频、头痛、入睡困难、多梦、易醒，醒后不解乏，白天头脑昏沉等。
- **思维方面**：由自己或他人消极的评价形成的意识体验。比如，过分的担心自己的考试结果、考前总是思考自己考不好别人如何评价；总怕考不好，对自己不满、自责、惶惶不可终日；记忆力下降，花费好多时间复习，但一合书本脑子一片空白。
- **行为方面**：是指通过防御或逃避表现出来的行为方式，如考场上惶恐不安、注意力不能集中（脑子里总是出现与学习无关的杂念，越想控制，这些杂念越出现）、多余动作增加，或胡乱答卷子、早早离开考场等。



• 考试焦虑的原因

• 自身原因

神经类型的特点和身体素质

人格特质：特质性焦虑人格容易夸大危险；

内向的人过分关注自己

认知评价：对考试的看法


自己能力的评估

外部原因

社会原因：舆论、面子，太受关注；

家庭影响：家长的教育方式和期望水平；

考不好难向家长交差。





- 克服焦虑的方法
- **认知调节**：用理智战胜情绪上的困扰。通过改变自己对考试的知觉和评价，对考试获得一种现实合理的态度，进而对“即将面临考试”这一情景产生一种控制感。

紧张是正常的 急中生智

大家都紧张

适度的紧张是有益的 倒U型



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/086045104231010121>