

M 关注

距离高考还有一个多月时间,本报记者深入采访心理学教师,走访去年高考取得优异成绩的考生及家长,梳理出考生“应考四关”相关内容,希望能为考生加油助力。

►近日,在漳州三中高三毕业班的一堂生物课上,老师正在为学生讲解知识疑难点。在一个学生的习题本上,认真地用红笔标记了错题和重点。
本报记者 张旭 摄

把好心态关：
学会心理暗示

高三学生的焦虑可能发生在考前、考中和考后。在高考前这段时间,学生容易出现注意力不集中、复习效率低等情况,有的学生甚至会坐立不安,了解并掌握一些小技巧,能有效克服焦虑,从容应对考试。

针对考前焦虑,漳州城市职业学院心理咨询中心主任、副教授林冰说,学生可以适当降低自己的期望值,正确认识到高考会出现一些不可预见的结果,坦然地去面对,给自己设立具有弹性的目标。同时,考生可以通过倾诉来缓解焦虑,当发现别人也存在焦虑情况的时候,自己就会觉得轻松不少。还可以通过语言和表情的自我暗示,如对自己说“我能行”“我一定能够考出好成绩”,或对着镜子做一个胜利的表情,写一张小纸条贴在书桌显眼的位置等。此外,林冰建议同学们情绪紧张时可以拿一些纸张,把它们撕得粉碎,或者在纸上涂鸦后再撕碎,或听一些轻柔舒缓的音乐。

对于考试中的焦虑,林冰指出,考生可以多做几次深呼吸,一呼一吸大约5秒,在刚进入考场前三至五分钟效果不错。此外,肌肉放松也是不错的选择,先握紧拳头,握得很紧,保持10至15秒时间,然后再慢慢地打开。少数的同学因为担心自己没考好,在考后会出现焦虑情绪,林冰说,可以想象自己把不好的情绪放在一个皮箱里,然后把皮箱放在离自己比较远的树下或山洞里,等到成绩公布时再把箱子打开,去面对它。



(网络资料图片)



►6月2日,结束一个上午的忙碌学习,漳州一中高三学生放学离开学校。
本报记者 黄子君 摄

把好效率关：
平衡各科复习时间

在高考中曾取得优异成绩、现就读于中国人民大学的沈毓航同学,针对高考前科学配置精力给出了三点建议。

一是合理分配各科学习时间。首先应平衡各科复习时间。高考看重的是总成绩,因此不偏科一定是取得好成绩的基础。在复习时间有限的情况下,也必须均衡地分配各科的学习时间。最好是每天或每两天内都有复习到所有科目,保持充分的熟悉感。其次可以按固定时段划分学习时间。每个时间段至少在半个小时以上,较大块的时间重点放在刷题的科目,较长时间的学习可以使得做题更加进入状态,较小块的时间可以进行背诵、阅读等,或用于填入一天中尚未复习的科目。

二是注重学习效率。成绩的提高不仅需要付出一定的学习时间,更要求高效地进行复习。休息时可以通过娱乐活动进行放松,但学习时应保持专注,避免让过多的精力停留在娱乐活动中而影响学习效率。

三是抓住重点学习。复习时不能只沉浸在题海之中,还需跳出来审视自己是否把握学习重点、是否偏离复习主线。复习时并不能拿起习题就做,而应有选择地做题,把精力放在重点上,方能事半功倍。

同时,沈毓航还建议,每天适度地进行运动,例如跑800米等,既能锻炼身体,又能放松心情、缓解压力,甚至有利于提高学习效率。但在锻炼中必须注意安全,同时不能运动过度,耗费过多精力以致影响学习。

◎本报记者 苏水梅

高考攻略：
考前把好心态「四关」

►(网络资料图片)

把好应试关：
形成整套卷子的
时间分布观

好的应试技巧是高考成功的一个重要环节,要做到纵览全局,心中有数。去年参加高考、以优异成绩考取北京大学的赵思玲同学告诉记者,她在高考前,反复告诉自己,无论结果好坏,心态好的结果总比心态不好的结果要好。

针对考场上的答题技巧,赵思玲建议:拿到考卷一开始不要贪图五分钟的时间,提前提前开始在心中作答,这样会导致前面选择题的错误率提高,得不偿失。应先看一看自己平时没有把握的科目的压轴题题目,如果太难,做到那里时可先跳过,如果简单可有个大概思路,加快做压轴题的速度。

赵思玲说,对于想得高分的同学来说,I卷在50分钟内做完是必须的,当然得保证正确率。一般情况下,想挑战压轴题尽可能满分的同学,I卷花的时间甚至需要更短一些。但总体来说,还是应根据自己平时的学习情况和准确率,有策略地去形成整套卷子的时间分布观,最终得到理想的分数。



把好营养关：
不要轻易改变孩子的
饮食习惯

家住高新区颜厝镇的杨美玲的女儿杨舒琦,去年以优异的成绩考取了清华大学,她告诉记者,高考将近,紧张的复习对考生脑力和体力都有很高的要求,以自身的经验,提醒家长在饮食上要注意以下几点。

一是饮食上要荤素均衡,不要吃得过于油腻,会加重脾胃负担;二是越是临近高考,越不要轻易改变孩子的饮食习惯,给孩子吃平时不吃或很少吃的食物,有可能会引起消化不良或是过敏等情况;三是要避免过度进补,有些家长会给孩子吃一些保健品,或是用各种药材煲汤给孩子喝。适当的喝一些营养汤,可让孩子增强体力,但过度进食会引起上火或其他不适症状。四是要注意饮食卫生,尽量少吃或不吃外面的食物,因为不能保证卫生,同时也要少喝冷饮,以免引起腹泻、呕吐等情况,耽误考生的学习。

高级营养师：考前饮食作息注意五个方面

针对高考前的饮食和作息,第909医院高级营养师陈肖兰介绍,应注意五个方面:

1、保证充足营养,在平时饮食的基础上加量和减量,既要吃饱又要吃好。

食材单一是能吃饱,但存在营养不良或过剩。吃讲究的是食材丰富、营养均衡,只有这样才能“补精益气”。其中,加量指增加新鲜蔬菜水果、奶制品,推荐每天进食300至500克蔬菜,深色蔬菜应占1/2,不要过度烹饪,外加200至350克新鲜水果,水果吃原果,不用榨果汁。减量指减少休闲零食、深加工的方便食品、饮料、甜品和过量的精细主食。考前饮食不要太过油腻,应该荤素合理搭配,“一份肉、两份饭、三份蔬菜和四份水果”,按这样的比例准备。



(资料图片)

2、摄入高蛋白食物。

这里包括鱼、肉、蛋、奶、豆类 and 坚果,不吃野生动物。足量的优质蛋白有助于维持人体正常的免疫功能。首选水产品,其次选禽类肉,建

议每天摄入40至75克,蛋每天1个,奶类300毫升,大豆15克,坚果10克。

3、注意食材健康与卫生。

食物的做法要根据考生的体质而定。如果孩子脾胃较虚怕冷,应少吃冷饮和凉菜;要是消化不

好,不要吃油腻煎炸食物;若容易上火,要吃清淡一些。凡是有可能会发生过敏的食物或容易引起胃肠不适的食物,都应谨慎选用。

4、三餐安排区分对待。

早餐主食类应选择脂肪含量低和升糖低的食物,如红薯、玉米、小米粥、杂豆粥、百合粥等;午餐要有充足的热量和各种营养素,如海带排骨汤、糖醋鱼、西芹虾仁、土豆牛肉片、豆腐干鸡丁、胡萝卜牛排等;晚餐选择容易消化及热量适中的食物,萝卜丸子、菠萝炒鸭、土豆粉丝、清蒸鱼、三鲜海参粥、南瓜虾米芋头粥等。值得注意的是,每天饮水量都要保证在1500毫升以上,指的是纯喝水量,不包括饮食中水,其原则是少量多次、未渴先喝,尤其提倡饮用白开水和茶水,不喝

可乐、糖水、甜咖啡等甜饮料。

5、规律作息及充足睡眠。

睡眠不足会导致免疫功能下降,身体抵御体外病毒和体内病变的能力就会变差,所以考生每天保证睡眠时间不少于9小时。只有保持规律的起居,保持适当的睡眠模式和睡眠质量,才可以维持免疫系统的正常功能。睡前可洗个热水澡,喝些牛奶或小米粥,有助于缓解压力,提高睡眠质量。此外,如有需要还可适当进食些辅助饮品,比如缓解紧张、助睡眠,进食红枣+桂圆+枸杞+红糖;需调理脾虚弱,选白树+人参+干姜+甘草;去湿养胃,选小米+枸杞+薏仁+花生;清热去火选枸杞+菊花+茉莉;补气活血、提高免疫力选大枣+银耳+木瓜+枸杞+冰糖。(黎斌)

M 资讯

大学英语四、六级考试延期

本报讯(记者 苏水梅)近日,教育部考试中心发布公告,原定于2020年6月13日举行的全国大学英语四、六级考试延期并分两次举行,考试日期分别为7月11日和9月19日。

公告指出,根据党中央、国务院关于新冠肺炎疫情防控工作的有关精神,经研究决定,各高校可以根据复学复课实际情况及当地卫生防疫要求向省级考试机构提出考试申请,经批准后,组织一次或者两次考试。同一考生同一级别只能选择参加一次考试。具体报名时间以各省级考试机构公布为准。

教育部考试中心有关负责人介绍,7月考试的报名时间将从6月中旬开始,9月考试计划在7月中上旬开始。本次报名仍将全部采用网上报名。具体报名时间和报名网址请关注所在院校通知。此外,7月和9月两次考试不会出现难度不一样的情况,因为CET考试每一套试题都是经过等值测试的,可以保证不同试卷之间的难度一致性,请考生放平心态,认真备考。

全国高等教育
自学考试延期

本报讯(记者 苏水梅)近日,教育部网站发布公告,原定于4月11日至12日举行的全国高等教育自学考试延期至8月举行。

全国统一命题课程考试时间为8月1日至2日,省级命题课程考试安排由各省自主确定,相关考试科目安排由各省确定后向社会公布。

日语能力测试取消

本报讯(记者 苏水梅)教育部考试中心近日发布公告称,接日方通知,因新冠肺炎疫情,日本国际交流基金会决定在全球范围内取消原定于2020年7月5日举行的日语能力测试(详见<https://www.jlpt.jp/>)。据此,教育部考试中心决定在中国大陆范围内取消原定于2020年7月5日举行的日语能力测试。

据悉,日语能力测试以母语不是日语的人士为对象,测试其日语能力。在我国由教育部考试中心负责组织和实施。截至2009年,在全国37个城市设有70个考点。该考试从2009年开始每年举办2次,于7月和12月的第一个星期日上午实施。

今年6月份
海外考试内容调整

本报讯(记者 苏水梅)近日,教育部考试中心发布公告,原定于今年6月举行的托福考试、雅思考试、GRE(美国研究生入学考试)考试、GMAT(经企管理研究生入学)考试、LAST(法学院入学考试)、剑桥通用英语五级FCE考试都将取消,考试费将全额退还至考生个人报名账户。

公告指出,鉴于海外考试考点所在高校尚未对外开放,近期不具备组考条件,经研究并商相关国外考试主办机构,决定对6月份海外考试做如下调整:取消2020年6月所有托福考试;取消2020年6月所有雅思考试;取消2020年6月所有GRE考试;取消2020年6月所有GMAT考试;取消2020年6月28日举行的LSAT考试;取消2020年6月20日举行的剑桥通用英语五级FCE考试。

本报教育周刊联手新东方
开展线上模拟考
这些题目你会不会做?

中考和小学毕业考即将到来,本报教育周刊联手新东方漳州学校,免费面向全市初三在读学生、六年级在读学生开展线上模拟考试活动,考试时间为6月9日。

据了解,考试试卷由专业老师精心命题,测试后自动生成个人错题报告,便于学生及时查缺补漏,同时提供专业教师模拟考解析,个性化传授解题技巧。想要参加线上模拟考的同学可以扫码进入新初一、新高一学习交流群,了解参与模拟考的测试流程。



新高一
学习交流群



新初一
学习交流群