



(微博截图)



核心提示

□记者 许晓洁 文/图

3日,洛阳晚报官方微博洛阳高考话题发出之后,引起各方关注,不少高考“过来人”@洛阳晚报,分享高考的酸甜苦辣,还有不少考生发出“压力过大”的声音。昨日,本报记者特地联系了洛一高的一位高三班主任以及去年参加过高考的几名同学,请他们向迎战高考的毕业生讲讲高考心理准备、应考策略等,帮助考生减压。

# 高考有话 微博开讲

## 洛阳晚报官方微博洛阳高考话题引关注,一些考生称“压力大”,高三班主任、高考“过来人”有话要对考生说

### 【声音】微博上,考生反映压力大

洛阳晚报官方微博洛阳高考话题吸引不少考生,一些考生颇有信心,表示对高考很期待;也有一些考生吐苦水,称压力很大。

网友“走过来-走过去-没有根据地”说,作为考生,担心自己考不好,到时候对不起家人、亲戚、朋友,这两天心里很乱。

网友“梦梦梦mmr”说,自己是复读生,父母、老师以及已经上大学的同学都在关注自己,压力特大。

也有一些考生在微博上表露轻松的心态。网友“llireland”说,紧张很少,开心很多,考完就可以好好放松了。老师的疏导很重要,自我调节也很重要,班里同学心态都挺好。

### 【指点】考前紧张正常,正确对待

洛一高副校长宋富有兼高三班主任。他说,考生在高考前,基本都会存在不同程度的紧张,有些考生甚至还会晚上睡不着觉,这都是正常现象。

“考生们要时时提醒自己,高考仅是一次

考试而已,而你要做的就是答题。”宋富有说,考生在高考前应该做一下心理预案,想想遇到容易答的题时应保持怎样的心态,遇到难题时又应怎样调节情绪。

“复读生,更要有自信。”宋富有说,对复读生来说,对知识的掌握已十分扎实,因为经历过高考,答题的规范性也已经把握,根本没有不自信的理由。

去年参加高考的田甜,目前就读于中南财经政法大学。她说,进考场前,她紧张得眼泪差点儿掉下来。

田甜说,但她当时非常清楚,如果考试时一直高度紧张,势必会影响发挥,从而影响考试成绩。所以,她采取了深呼吸、看天空等办法稳定心情,并在心里暗示自己,这就是一次考试,她要做的只是答题而已。“这些方法非常有效,在考场坐好之后,我的心情已经基本平静了。”田甜说,希望学弟学妹们找到适合自己的办法,能以轻松的心情迎接高考。

### 【支招】考时心中有数,先易后难

去年参加高考的梁帅龙,目前就读于浙江大学。

“想太多根本没用,还会徒增焦虑。”梁帅龙说,他平时成绩不错,但在考试中仍然出现了紧张情绪。感觉到情绪不对后,他立刻开始调整心理状态,告诉自己,不要想太多,把心放在试卷上。

宋富有称梁帅龙及时调整心态的做法很正确,并表示考生在考试时,要掌握正确的考试策略。

宋富有说,考生拿到试卷后,不要立即作答,而是要先把试卷浏览一遍,看看试卷有没有破损等问题,并对试题有一个整体概念。“看到容易的题时不要窃喜,因为对大家来说都容易;看到难题时也不要慌张,因为对大家来说都难。只要镇定下来,开动脑筋做出难题,你就可能比其他考生高出不少分。”宋富有说。

宋富有告诉考生,考试中要思路明晰,规范答题。对会做的题,要拿到百分之百的分数;对有些难度但是思考后能做出来的题,争取拿到全分;对自己水平与之有距离的题,争取拿到一定的分数。

田甜说,高考时要分秒必争,遇到琢磨了两三分钟仍然没有眉目的题,要先放弃,转做下一题,若其他试题都已经做完还有时间,再来“啃”难题。

### 【提醒】考试结束后,别对答案

“考后不要找同学对答案。”宋富有说,一门考试结束后,一些考生喜欢找人对答案,这个习惯很不好。如果在对答案的过程中发现做错了题,很有可能会产生懊悔、沮丧的情绪,影响下一门考试。

“考一门,忘一门。”宋富有告诉即将走进考场的所有考生,不论考得好与不好,都不要把上一场考试的情绪带入下一场。

亲爱的读者,洛阳晚报官方微博洛阳高考话题已开启,我们在该话题中会向考生、家长发布高考的相关信息。同时,我们也欢迎大家在微博中讲述高考故事或者就关心的高考事项提问,请加上#洛阳高考话题#,我们期待您的参与。

请快登录新浪微博,搜索“洛阳晚报”找到我们;您还可直接登录 <http://weibo.com/lywanbao> 查看相关信息。

(省招办发布2012年普通高校招生《考生指南》,今年高考录取7月9日启动,共分8个批次。详见B09版)



# 瞰,未来蓝图 赢,企业发展

## 恒生科技园企业典范名片




核心商务区：位于中原新城，中原新城之芯，国际新城白鹤寺。企业总部：独立园区，独栋独立办公楼，自主管理，企业专属配套，尊贵电梯，独立车库。

独立办公：不同楼层不同朝向，首层挑高大堂，4.8米挑高大堂，极尽城市核心商务品质。花园办公：超百绿化率，水系环绕，并设中庭花园景观办公空间，生态绿色健康园区，阳光露台，私家泳池。

商务独栋专区：顶层豪华会所，休闲室、会议室、KTV娱乐室。

### 一期16席 750-2000m<sup>2</sup>花园商务独栋,荣耀封顶

### 5月26日入驻企业签约首发!

Tel: 0379-60689111/60689222 接待中心: 洛阳市开元大道东段与汇通街交叉口北 建设运营商: 洛阳恒生科技园置业有限公司 投资方: 恒生电子 & 鼎晖投资