

洛阳·城事

家有考生

心态篇 设定合理目标 静心复习应考

□记者 陈兵

高考临近,考生的知识储备、应试能力大局已定。国家二级心理咨询师、洛一高中学心理辅导老师王文中认为,学习习惯、学习方法和心态是决定考生成绩的三个核心因素,前二者都不是短期可以改变和见效的。因此,在最后阶段,保持良好的心态对考试成绩将起到重要作用。

正确定位,设定合理目标

在最后的复习阶段,心态调整得好,不仅能使考生发挥出固有的实力,还有可能超常发挥,而心态调整不好会使成绩下降。如何正确调整心态?王文中认为,考生首先要做的是对自己的成绩有正确认知,设定合理的高考目标。

王文中发现,高考前,一些考生会出现焦虑、缺乏自信等情况,这些问题归根结底是因为理想和现实之间差距太大。目前,学习已不仅是考生个人的事,还关乎家庭等因素,考生承受着非一般的压力。王文中建议,现阶段考生应该好好梳理一下自己的成绩,确定与自身现实相符合的目标。唯有如此,考生才能不失自信,静心复习。

立足现在,驱逐负面情绪

王文中说,除了上述三个核心原因,还有许多因素影响考生的成绩,如身体健康程度、家庭环境等,所以,成绩和愿望并不都是同步的,只有尊重现实,放松心情,考生才可能在高考中发挥出正常水平。

在这一阶段中,考生应关注学习进

程,不应关注过去和未来的成绩。正确的心态是关注现在的每一天,踏踏实实地完成每天的学习计划。有些考生总是在想,“我将来一定要考出什么样的成绩”“万一考不好会怎样”,想来想去一天过去了,学习任务却没完成。王文中说,如果把高考比成战役,那么每天就是一场小战斗。如果一场场小战斗接连失败或多数失败,就难以取得最终的胜利。破解之法是多想想每一步的努力和成绩,由此提高成就感,增强自信心。

加强锻炼,保证充足睡眠

最后,王文中提醒,考生在这一阶段要加强锻炼,保证充足睡眠,以保持旺盛的斗志。身心俱疲、睡眠不足会引起记忆力下降、心情烦躁等问题。有些考生到了这个时候突然觉得没劲儿了,不能集中注意力,就是此原因。破解办法是放松心情,加强体育锻炼,保证充足睡眠。身体良好、睡眠充足就会有旺盛的斗志,从而赢得高考的胜利。

新闻关注
市级示范性高中 艺术特色高中
洛阳九中
地址:王城大道凯旋路口建设大厦16楼1608国际部
电话:63979742 65558307

高招进行时
百年名校 洛阳一高
自强厚德 追求卓越
地址:新区学府街39号
电话:63979742 65558307

<h3>旅游导航</h3> <p>栏目主办:洛阳晚报分类广告 栏目经理:杜青 广告热线:65139977 65139988 监督电话:18903796967</p>	<h3>河南港中国旅</h3> <p>北京夕阳红双卧5日 1180元 华东五市+双水乡双卧7日 980元 桂林精品双卧5日(洛阳起) 1080元 张家界凤凰古城双卧5日 880元 山西全景夕阳红5日 980元 九寨黄龙精品双卧7日 1380元 西藏全景高品双卧12日 3080元 电话:63195986 63191056 地址:中央百货大楼9楼(可上门办理)</p>	<h3>洛阳中国国际旅行社</h3> <p>献给父亲节的最好礼物 黄山养生空调专列 6月3日发团 黄山/千岛湖屯溪老街曹操故里四大药都亳州6日游 980元起 洛阳起/全程领队/上门服务 电话:13592031233 64325061 九都西路国旅大厦5楼国内旅游中心</p>	<h3>洛阳康辉旅行社</h3> <p>昆大丽双飞6日游 特价 昆大丽版纳四飞8日游 1100元 桂林漓江双卧5日游 1380元 张家界凤凰双卧5日游 1080元 北京纯玩5日游 1880元 海南三亚双飞5日游 1880元 云台山 特价 电话:18039967366 微信号:lyyou_0379 地址:西工小商品东隔壁唐宫大厦707室</p>	<h3>河南中旅集团</h3> <p>朝鲜包机 5月29日、6月3/7/11日 4980元 郑州直飞平壤 电话:65516552 地址:王城大道凯旋路口建设大厦16楼1603室</p>	<h3>河南国旅洛阳分社</h3> <p>俄罗斯 特价 6月18日 白昼节狂欢 洛阳起 独立成团 电话:64617506 64609712 地址:南昌路锦茂大厦14楼1411</p>
<h3>洛阳路仕达国际旅行社</h3> <p>6月3日 980元起 黄山千岛湖空调专列 6月20日 3180元起全价包 东北空调专列 西工营业部:63266258 涧西营业部:64395126</p>	<h3>洛阳王朝国旅</h3> <p>6.22欧洲6国13天 9599元 6.25欧洲4国12天 9599元 泰国直飞6日游 1980元起 日本包机6日游 5280元 韩国首尔6日游 3180元 朝鲜包机5日游 4880元 电话:64381067 64616562 地址:南昌路中康大厦11层1101室</p>	<h3>洛阳中国国际旅行社</h3> <p>西北丝路专列 6月9日 2980元起 东北内蒙专列 6月20日 3180元起 电话:13592031233 64325061 九都西路国旅大厦5楼国内旅游中心</p>	<h3>洛阳中国国际旅行社</h3> <p>美欧澳 美国洲新 暑期夏令营开始报名 代办各国签证 电话:0379-64323201 64323203 九都西路国旅大厦1楼公民旅游中心</p>	<h3>河南旅游集团有限公司</h3> <p>台湾 日本 亲子游报名中 电话:64326185 64323211</p>	<h3>河南国旅洛阳分社</h3> <p>韩国 美国 6月13日 洛阳起 独立成团 特价 夏令营 团期:7月21日 郑州起 特价 电话:64609713 64617508 地址:南昌路锦茂大厦14楼1411</p>
<h3>洛阳中旅旅行社</h3> <p>青岛4天 188元 崂山1天 58元 苏杭4天 288元 龙潭峡1天 58元 白云山2天 238元 重渡沟2天 248元 双龙湾2天 268元 云台山2天 368元 汽车座位 288元 汽车卧铺 428元 电话:64152180 13849941157(微信) 地址:牡丹广场9/24/54/99路车终点站</p>	<h3>洛阳中旅旅行社</h3> <p>冲绳岛炫彩之旅 4日游(每周三出发) 4099元 5日游(每周六出发) 4599元 电话:64850588 64853018 地址:洛阳中康大厦B座1203</p>	<h3>洛阳舒翔假期旅行社</h3> <p>普吉一地5天 4100元 甲米+普吉6天 5650元 普吉+蓝钻岛6天 5080元 曼谷普10天 5880元(全程5星无自费) 另售山西晋陕大峡谷优惠门票! 电话:65296860 18613798030 地址:西工区七一一路九州大厦1019</p>	<h3>河南青旅</h3> <p>澳新 澳新+海豚岛13天 优惠价:9999元 团期:6月8/22/24日 一晚国际五星/山顶牛排餐 洛阳起/全程领队 电话:64881718 13698881708 地址:南昌路锦茂大厦8层810室</p>	<h3>河南中旅集团</h3> <p>日本 暑假亲子游 5480元 6月23/30日发团 洛阳起 电话:63285611 63285622 地址:王城大道凯旋路口建设大厦16楼1608国际部</p>	<h3>河南中旅集团</h3> <p>九寨沟 双飞5日游 洛阳起 天天发团 电话:63285611 63285622 地址:王城大道凯旋路口建设大厦16楼1608国际部</p>
<h3>洛阳龙门石窟国际旅行社</h3> <p>恩施大峡谷+黄金洞+清江画廊双卧5日游 1080元 每周五发 电话:63636158 18638827007 地址:西工区人民西路口9号院</p>	<h3>洛阳中旅旅行社</h3> <p>青岛日照汽卧4日游 特价 九寨黄龙双卧7日游 1480元 昆大丽双飞6日游 特价 张家界双卧6日游 1480元 港澳双飞高品 特价 电话:65226058 18937996689 地址:玻璃厂路天力大厦1118室</p>	<h3>河南青旅</h3> <p>北欧四国+俄罗斯 双游轮/双峡湾15天 散客团期:7月8/10/12日 优惠价:17800元 青旅包团:7月29日 6月5日前立减1000元 游四包团/全程领队/签证/不收签证费 洛阳起/报名有礼包 电话:64881918 13698881708 地址:南昌路锦茂大厦8层810室</p>	<h3>河南青旅</h3> <p>欧洲 6月22日4国双铁13天 特价11800元 6月30日南航6国13天 特价11800元 7月7日南航6国13天 特价13800元 7月7日四国双铁13天 特价15800元 电话:64881718 13698881708 地址:南昌路锦茂大厦8层810室</p>	<h3>洛阳交通旅游集团</h3> <p>西泰山 景区直通车 杜鹃花节一日游 98元 64681266 63416831 18937955067 报名地址:西关九龙宾馆,南昌路牡丹城</p>	<h3>洛阳中旅旅行社</h3> <p>老君山 景区直通车 老君山1日游 158元 寨沟1日游 158元 老君山+寨沟+追梦谷2日游 338元 团队更优惠 电话:62279377 18638871591(微信) 地址:涧西区牡丹广场</p>
<h3>洛阳环球国际旅行社</h3> <p>港澳双飞6日游(含迪士尼乐园) 特价999元 青岛日照汽卧4日游 199元 成都、都江堰大熊猫繁育基地、九寨沟、神仙池双卧7日游 1580元 泰国曼谷芭提雅6日游 1980元起 济源王屋山原始森林漂流1日游 98元 电话:0379-63391533 15139919199 地址:王城大道申泰新世纪广场1号楼2014室</p>	<h3>洛阳大自然旅行社</h3> <p>每周五发团 大槐树平遥乔家2日游 280元 王家平遥壶口2日游 280元 绵山王家大院2日游 458元 电话:15838566190(微信) 65260619 地址:西工区宝龙大厦718室</p>	<h3>河南青旅</h3> <p>九寨/黄龙 优惠价:双卧1280元/双飞1780元起 另有:黄山/张家界/桂林/厦门等线路 洛阳起/报名有礼包 电话:64880286 64880289 地址:南昌路锦茂大厦8层810室</p>	<h3>河南青旅</h3> <p>美英澳 美国国新 暑期亲子游行程接受预定 电话:400-9955-760 13698881708 地址:南昌路锦茂大厦8层810室</p>	<h3>河南青旅</h3> <p>西藏 全景双卧12天 优惠价:2580元 另有:北京/华东/云南等线路 洛阳起/全程领队 电话:64880286 64880289 地址:南昌路锦茂大厦8层810室</p>	<h3>尧山军事漂流</h3> <p>(原秘洞军事漂流) 5月30/31日 特价99元/人 自驾门票2免一 联系电话:13849972968 60610191 地址:老城区九都鼎北50米阳光宾馆2206室</p>
<h3>河南职工国旅洛阳分社</h3> <p>台湾 日韩 特价 电话:63238822 15637988188</p>	<h3>河南康辉国旅</h3> <p>泰国包机直飞6日 1980元 欧洲六国12天 10800元(郑州起) 韩国直飞5日 1880元 6日 2980元 日本直飞6日 特价 5000元 俄罗斯8日 特价 9500元(郑州起) 迪拜6日 6500元(郑州起) 电话:60692506 13513840434 地址:火车站西德达地标1单元607室</p>	<h3>洛阳康辉旅行社</h3> <p>新安 龙潭大峡谷 1日游 168元 天天发 网上预订立送5元红包 www.utour.com.cn 电话:400-0379-234 60690222 地址:西工区唐宫西路中泰商务大厦20楼</p>	<h3>旅游百事通</h3> <p>天池山 一日游 138元 二日游 268元 代售自驾游门票 电话:18637957567 地址:新都汇家乐福超市服务中心</p>	<h3>尧山军事漂流</h3> <p>(原秘洞军事漂流) 5月30/31日 特价99元/人 自驾门票2免一 电话:65901535 18739061576(微信) 地址:中州路枫叶国际大酒店916室</p>	<h3>清凉水世界—— 龙华欢乐园</h3> <p>原价98元/人 6.1-6.15 特价活动50元/人 景区电话:62756666 62956666 票务总代:60692505 13683840313</p>
<h3>洛阳中旅旅行社</h3> <p>南太行八里沟2日游 288元 郭亮万仙山 2日游 328元 山西太行山大峡谷2日游 328元 电话:60183110 13837971459 地址:涧西区万国银座16楼中旅指北针</p>	<h3>龙潭沟+五道幢</h3> <p>2日游 288元 龙潭沟、五道幢、龙河漂流现票销售 电话:0379-63190618 18567661583</p>	<h3>青天河 一日游</h3> <p>年票 88元/人 非年票 138元/人 风铃节 二、四、六、日发团 各大旅行社均可报名</p>	<h3>尧山军事漂流</h3> <p>(原秘洞军事漂流) 5月30/31日 特价99元/人 自驾门票2免一 电话:18623754110 63186286 地址:西工区金谷园路凌宇快捷酒店326室</p>	<h3>旅游百事通</h3> <p>老君山 一日游 158元 二日游 338元 电话:18637957567 地址:新都汇家乐福超市服务中心</p>	<h3>仰韶大峡谷</h3> <p>9.9元 庆六一 成人 138元 各大旅行社均可报名 电话:63191115 63191119</p>