

调节好心态是考试成功的一半

常有同学反映说,平时会做的题,一到考场上反倒答不上来,甚至脑子出现一片空白。这是由于情绪过分紧张而引发的超限抑制所致。通俗地讲,就是大脑神经细胞有一种自我保护功能,一旦刺激超过了它承受的限度,它就自动地停止工作,于是,就出现了该想起来的想不起来甚至脑子一片空白的现象。头晕、注意力不能集中、想睡觉,也是这种情况。

其实,大脑的活动是有规律的。一般说,情绪紧张度太低,缺乏强烈动机,认知活动的效率不高;情绪紧张度太高,动机过于强烈,认知活动的效率也不高;只有保持适度的情绪紧张度,才有助于提高认知活动的效率。所以,越是临近考试,心态的调节越重要,可以说,调节好心态是考试成功的一半。那么如何调整好心态呢?强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥,这16个字非常重要。

强化信心

信心是考生成功的精神支柱。考生要根据自己平时的学习实力和自己心态的情况,实事求是地确定自己的目标。一般说来,根据考前多次的考分确定成绩的期待值。如果目标定位过高,就会为难以达到目标而增加考试焦虑;如果目标定位太低,又会影响潜能的发挥。



考试信心是建立在考试实力基础上的。因此,加强复习,提高实力是强化信心的重要措施。不打时间战,不挑灯夜战,注意提高复习效率,建立知识网络与体系,学会利用已有的知识解决问题,有助于强化考试的信心。

优化情绪

积极的情绪能够提高考试的成绩,调整好情绪是考试心态调节的重要环节。考生在考试前和考试中会出现考试焦虑现象,即:有些紧张,有些不安,有些着急。这对考生来讲是难免的。考生在考试前和考试中存在轻度的考试焦虑是相当普遍的。可是

有些考生把自己存在的轻度考试焦虑看得很重,误认为自己紧张不安的情绪会对考试产生很严重的影响,却不知其他考生也大多存在像你一样程度的考试焦虑。谁过分看重考试焦虑,谁就会受到影响。

进入状态

运动员在比赛前都要进行训练。训练中的一个目的就是促使运动员进入状态。考试也是一样,考生如能进入考试状态也必须在平时小考和模拟考试中进行训练。在考试前一个月,有的学校老师每天都考学生,让学生做卷子,以正规考试的要求对待。学生在小考和模拟考试中

不断提高自己进入状态的能力、策略与技巧,对促进进入状态的本领很有帮助。

考生可以通过学校的小考、模拟考试来训练自己进入状态的能力,也可以在自习时按照考试的要求进行自我考试。例如考试时间是两小时,按照这样的要求,事先把要做的卷子准备好,看着表进行答卷。经常这样做,自己进入考试状态的能力就会逐步提高。

充分发挥

养兵千日,用兵一时。怎样在考试中充分发挥呢?运用考试策略与技巧对充分发挥有很大的作用。考生不仅要对一般的策略与技巧进行总结,而且要对每门考试的策略与技巧进行总结。考生在考试中随着考试题目的难易与自己答题的状况,心态会发生一定、甚至相当大的变化,这也是在情理之中的事。关键是要及时调整心态,力求保持情绪饱满、精力旺盛、注意力集中与充满信心心的状态。

在考试中要善于发挥发散性思维的作用,善于打破习惯性思维的束缚。发散性思维要求从各个角度,各个方面去思考问题、解决问题。充分发挥发散性思维的作用,对解决考试各科的难题起着非常重要的作用。从一定意义上来说,各科难题的解决主要受发散性思维水平的制约。



上海市城市建设工程学校 (上海市园林学校)

2014 年在沪进城务工人员随迁子女招生简章

学校简介

上海市城市建设工程学校(上海市园林学校)由原上海市城市建设工程学校与上海市园林学校合并设立,是一所专门培养城市道路和桥梁、给水与排水、城市轨道交通、园林绿化等城市基础设施建设、运营、设施维护、质量检测 and 现场管理人才的全日制中等专业学校。学校现拥有徐汇、黄浦、杨浦、青浦四个校区,总占地面积约 10.3 万平方米。多年来,学生就业率始终保持 98% 以上。

2000 年,学校被国家教育部首批命名为国家级重点中专学校;2001 年,被列入上海市百所中等职业学校重点建设;先后多次荣获建设部职业教育先进集体和上海市职业教育先进单位;1995 年至今连续评为上海市文明单位;2008 年被上海市教委命名为课程教材改革特色示范学校。多次获得上海市安全文明校园、行为规范示范校等荣誉称号;2013 年被列入上海市中等职业教育改革发展特色示范学校创建计划。

学校网站: <http://www.chengxiao.sh.cn>

招生专业

专业名称	主要从事岗位	就读地点	备注
市政工程施工	主要从事施工员、造价员、质量员、安全员、资料员、绘图员、监理员、测量工、试验工、钢筋工(翻样)、顶管操作工等工作岗位	徐汇区龙水北路 999 号	享受免费教育政策
给排水工程施工与运行	主要从事施工员、质量员、工程测量员、造价员(土建)、管道工等一线管理和操作工作岗位		
工程测量	主要从事测量员、资料员、监理员、CAD 绘图员等工作岗位		
建筑工程施工	主要从事各类土建施工企业和工程材料检测单位,以及监理员、质量员、试验员等工作岗位		
工程造价	主要从事造价员、监理员、资料员等工作岗位	杨浦区杨树浦路 2219 号	享受免费教育政策
城镇建设	主要从事测量员、资料员、电脑绘图员、辅助设计员等工作岗位		
园林技术(园林规划设计与施工方向)	主要从事园林绿化施工员、监理员、造价员、辅助设计员和电脑绘图员等岗位		
植物保护(植物病虫害防治方向)	主要从事园林绿地植物保护的技术员以及公园、大型绿地的管理人员		
园林绿化(园林植物造景与设计方向)	主要从事中小型绿地的技术管理、辅助设计员、电脑绘图员等岗位。		

招生咨询热线: 64572540

64571626*2243

上海市公用事业学校随迁子女招生简章

上海市公用事业学校创建于 1960 年 8 月,隶属于上海市交通运输和港口管理局。学校是一所国家级重点职业学校、交通部中等职业教育示范校、上海市文明单位、上海市安全文明校园、上海市行为规范示范校。

招生专业

电气运行与控制、汽车运用与维修、计算机网络技术、物流服务与管理、城市燃气输配与应用、给排水工程施工与运行等。

招生对象和条件

在本市教育行政部门批准的全日制初中学校(含“预备班”)连续就读 2 年,年龄不超过 18 周岁(1996 年 9 月 1 日以后出生)的外省市户籍应届初中毕业生,且父母在上海有稳定工作或持有上海市居住证。

注:具体要求届时以市教委公布的 2014 年相关文件为准。

联系方式

凯旋校区地址: 徐汇区凯旋路 2050 号 交通: 公交 26、72、76、113、138、548、572、836、855、911、轨道交通 3、4、9、10 号线
 漕宝校区地址: 漕宝路 1685 弄 188 号 交通: 92、149、764、731 等公交车、轨道交通 9 号线
 学校网址: www.gsysxx.net 电子信箱: shsgsysxx@163.com
 咨询电话: 64079992 64476835-8100/8032

