

此次调查我们的一大收获就是了解到不少同学使用了非常好的心理调节方法，在这一板块我们将同学们的成功经验以及已经成功走过高考的苏中校友的心路历程与大家分享，最后还为同学们提供了一些能够激励我们自身的语录以此共勉！

高高我的尚方宝剑——学生成功经验分享

Part 1 1. 考前我会制定详细计划 2. 我告诉自己：这是我自己的事，成败与自己无关 3. 我会相信自己努力的汗水...

Part 2 1. 保持正常的生活作息 2. 劳逸结合，保证充足的睡眠 3. 长时复习会让人厌倦...

Part 3 1. 考试时先看选择题 2. 充分完善的复习 3. 心态要平和

Part 4 1. 我考定他不回答问题 2. 考场心态调整...

点评：以上三位同学的成功经验都非常实用的进行了积极心理暗示、积极暗示能改变自己的信心、调整情绪、改变思维方式、心理暗示由自己说一些非常积极的语言...

点评：考生在高考中保持良好的心态，除了积极应对的方法必不可少外，平时良好的学习习惯和思维技巧也是必不可少的。

那些年我们一起走过的高考——高考心路历程分享

当年知道自己心仪的学校录取时，我确实是以四个字来形容自己的心情。我满心欢喜。周俊佳在第一时间问我是否没有忘记填报志愿过我的老师们，而第一位跳入我脑海的是：李双老师。

我：是的，老师，我有幸点明白了。李：所以现在当务之急，是要增强自己的自信心，自信心至关重要...

李：好的，我想你现在应该到了一个瓶颈期，我想把它定为“高反阶段”。那该怎么办呢？

我：好的，我想你现在应该到了一个瓶颈期，我想把它定为“高反阶段”。那该怎么办呢？

李：对，我想你现在应该到了一个瓶颈期，我想把它定为“高反阶段”。那该怎么办呢？

我：好的，我想你现在应该到了一个瓶颈期，我想把它定为“高反阶段”。那该怎么办呢？



远离心中的杂念，心清则神不慌，喜笑出入眼帘，目不到处，专心致志朝着自己的方向勇猛杀去！

顾问：顾红 总编：李庆 编辑：任旭超、徐艳、黄小辉

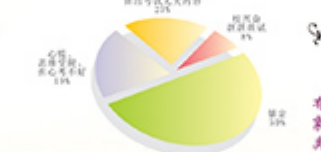


编者按：一模拟考试之后，我们在高二年级的7个班中做了一个关于一模考试的心理调查...

请看本次调查的两份数据：

你在考试前的状态是：

一模考试过程中你的那种状态居多？



从图表中我们可以看出，在一模考试前有24%的同学会担心自己考不好，19%的同学在考试过程中也会出现这种担心...

瓦伦达心态与高考

瓦伦达是美国一位著名的高空走钢索杂技表演家，他是钢索上的常客，他的表演非常惊险，他一生表演了无数次，但都是平安无事...

瓦伦达心态与高考：瓦伦达心态是一种专注于当下的状态，在高考中，考生应该保持这种心态，不被外界干扰，专注于自己的答卷...



投入到底考试中，尽力去做，不在乎结果，享受战斗的乐趣！

