市場星報
—— 办最有价值的都市报 ——
www.xksq.net
A12–A15 （总第209期）
2012.5.9 星期三
教育热线：5223858
国内统一刊号 CN34–0062
邮政代号：25–50
策划 马 兰 组稿 潘妥 谢钱钱 程梦萱
编辑 殷江霞 组版 崔琛 校对 仕明

星教育

XING JIAO YU

领先中国个性化教育 美国纽交所上市品牌
学大教育
2ledu.com
小升初、中考、高考、艺考 专业个性化教育
中高考、升学考迫在眉睫！
选择比努力更重要！
改变孩子的成绩从这个电话开始
提分热线:0551-2361788

名师“支招”考前减压：
从容以对 决胜中考

“考场犹如战场，是竞争的赛场，每个人都想在这场战斗或比赛中获得成功。要想考的成功，首先是掌握知识和运用知识的情况，这是‘硬件’，是考试成功的基础；其次是心理状况，是成功的‘软件’，起调节作用。”昨日，合肥三十九中学李忠文老师告诉记者，考生的心理状态调整与考试成绩好坏之间有着重要关系。

李忠文说，随着考试日期的临近，焦虑的心情则逐渐加强。这种焦虑的程度除了与考生本身的心理素质有关外，还与考生的能力、设定的目标及家长的情绪有密切关系。要想能在中考时发挥出最佳状态，调整好考前及考中的心理与生理状态至关重要。

王莉 记者 何曙光

策略一：缓解焦虑、调整情绪

考试焦虑是一种临考前常见的内心感到紧张的情绪反应。适度的考试焦虑能使人注意力集中，思维开阔而敏捷，对复习迎考有积极作用，但过强的考试焦虑则不仅会让人感觉担忧和焦躁，还会妨碍人们正常的思维活动，如注意力不集中、记忆力下降、思维僵化等。

初三学生在复习中应该保持平常心，缓解考试焦虑。考生可以尝试一下几种简单的方法：**自我暗示法**。相信自己可以考好。如考试前自己对自己大声说：“我能行，我一定能考好！” **放松训练法**。松开所有紧身衣物，坐在一个单人沙发上，双臂和手平放于沙发扶手上，双腿自然前伸，头和上身轻松后靠，双眼闭上。按照由下而上的原则，从脚趾—小脚—大腿—臀部—腹部—胸部—背部—肩部—臂部—颈部—头部肌肉依次放松。动作要领是先使该部位肌肉紧张，保持紧张状态10秒钟左右，然后慢慢放松。**呼吸法**。闭上双眼，用腹式呼吸法慢慢进行呼吸，吸气，周而复始，反复进行。

策略二：进入考前状态

首先要保证身体精力充沛。可以适当做做运动操，注意饮食卫生。同时，要对自己进行积极自我暗示，如“我的身体很棒，精神非常好。”其次，调节好生物钟。要提前进入中考时间节奏，有利于中考临场时状态良好，兴奋点到位，确保正常发挥或超常发挥。另外，临近中考前，要浏览教科书，加深对基础知识的印象，整理笔记本、错题集，把握各科的常考点、易混点，临考前三两天，不能中断复习。考试前适当地做些中等或中等偏下的卷子，使自己对中考临场充满信心，同时也能保持做题的熟练手感，有助于正常发挥。

策略三：稳扎稳打、充分发挥

考试中一定要审好题。审题要快、准、全。考生审题时要看两遍，第一遍力求掌握题的要求，第二遍力求把握题的内在联系；答题技巧，要先易后难：凡是会做的题，要准确。对于难题要作理智思考：难题是所有考生要共同面对的，大家都难；答题时，一个方法不行，要马上考虑换另外一个。要把思路放宽，要学会从不同的角度去分析问题，从不同途径去解决问题。

“温馨五月 感恩母爱”
千人大型公益讲座即将开讲

为弘扬中华民族敬老爱幼的传统美德，让学生了解母亲为自己成长所付出的艰辛，理解母亲对自己的期望，懂得如何去感恩，如何去关爱他人、关爱社会，在2012年母亲节来临之际，《市场星报·星教育》等省城五大报纸媒体与学大教育联手，特邀安徽感恩教育第一人——范家安老师，为您献上以“温馨五月 感恩母爱”为主题的大型公益讲座。其目的，引导学生了解母爱的伟大，用真心和行动来回报母亲。调动学生的积极性，让孩子在活动中能够体会母爱的伟大，懂得感恩。让孩子怀着一颗感恩的心看世界，借着感恩的翅膀成长翱翔。

本次感恩公益讲座面向全市中小学生家庭开放。活动后，所有参加的家庭，我们还将会送上一朵康乃馨和一份学习小礼品！立足感恩，呼吁子女关爱母亲，弘扬中华传统美德，打造学大温情公益。用我们的切身行动，呼吁亲情，为营造温情母亲节献出一份爱心！

名额有限，提前拨打电话预约上门领票，方有机会参加活动。

讲座时间：2012年5月13日（周日）9:30–11:30

讲座地点：合肥市体育馆（阜南路40号）

主办方：《市场星报·星教育》、《安徽商报·教育周刊》、《合肥晚报·教育视线》、《新安晚报·新安教育》、《江淮晨报·第一教育》

承办方：学大教育安徽总校

会务及抢票热线电话：2361788

安/徽/传/媒/艺/考/培/训/第/一/品/牌
先艺考、后高考！300多分同样可以上本科！
由我校多年从事艺考的权威师资，省市电视台知名主持、栏目编导、高校专家授课，十年的艺培经验，成绩斐然，深受家长和学生信赖！
学传媒，上名校，到春天！ 艺术高校的摇篮！ 招生对象：高一、高二学生
2012年各专业火热报名中…
喜 报
2012 艺考我校取得了辉煌的成绩，也是我省传媒培训取得的最佳成绩。，合肥一中徐笑、李其封、八中何恩泽等 5 人取得 9 张中国传媒大学播音、编导、摄影、表演合格证，九中潘宇婷、十中李乐、圣泉孙伟建等 13 人取得 18 张浙江传媒学院合格证 ,陈耀怡中戏、孟欢北电表演 ,张薇北电戏文 ,南师大 6 张合格证 ,苏州大学 4 张、四川师范大学 12 张（包揽前 4 名），南广学院 41 张、华东师范 2 张 ,上海复旦 2 张、河海大学 4 张 ,浙工大 4 张 ,另有近百人通过南京大学、首都师范大学、武汉大学、华中科技大、河南大学、南艺、成都理工大学、泰州学院、河北传媒、福建师范、重庆邮电大学、广西艺术学院南昌航空大学、安师大、安大等高校播音、表演、编导、双播、摄影、空乘专业的合格证！ 详情请点击我校官方网站：www.hfctpx.com
合肥春天艺术学校
专/业/打/造 成/就/梦/想
Win in2013
For the dream
Sprint
赢在2013 WINNER
为梦想冲刺
开设专业：>>>>>>>>>>>>
播音主持、英汉双播、影视配音、
编导、表演（导演）、摄影、空乘、舞蹈
咨询热线：
0551-2887792
400-080-7792
报名地址：合肥市芜湖路省体委大门西侧升华大厦西单元四楼
乘车路线：乘座6、11、119、154路公交车至包公园站下车往西50米
官方网站：www.hfctpx.com 在线QQ：854281087 1049949277

格林暑期送大礼活动开始啦！
链式英语
一个电话，免费1个月格林暑期少儿英语课程 送 到您家
名额有限，抓紧拨打：0551-5184569