

三份“备考锦囊”，送给正在冲刺的你



心理调整

考试焦虑，不是你的错

超银学校心理健康研究中心 蒯佳佳

随着高考临近，学校心理老师迎来最忙碌的时刻。尽管同学们的具体情况不尽相同，但面临的往往是一个亘古不变的话题——考试焦虑。

考试焦虑是正常的心理反应，是学生考试季最常见的心理困扰，通常是过于重视考试导致的。具体症状表现为两方面：一是情绪，如担忧、紧张、烦躁和易怒等；二是躯体反应，如心慌、胸闷、恶心、头痛、消化不良、腹泻和失眠等。还可能出现注意力不集中、记忆力减退、学习效率低、缺乏学习的热情和自信等，严重时会影响考试的正常发挥。

如果你出现了上述症状，并且已经影响到备考和生活，你可能处于焦虑状态了。但不必过度担忧，焦虑不是影响考试的决定性因素，另外，应对焦虑是有行之有效方法的。觉察到自己的状态是非常重要的第一步，那怎样化解考试焦虑呢？

首先，接纳自己，适度焦虑有利于考试发挥。研究表明 80% 以上的学生都曾有过考试焦虑。焦虑让人不舒服，却是人遇到重要事件时真实、正常的反应。另外，研究表明，考试成绩跟个体紧张程度呈“倒 U 型”关系。即过高或过低的紧张状态，都不易考出好成绩，适度紧张最有利于发挥。考场上，适度焦虑会让大脑保持合适的兴奋状态；备考期间会提高的学习效率，增强学习动力。

其次，着眼当下，设定合理目标。焦虑的本质是对不确定性的恐惧，即担心未来发生的事会失控。比如考不好，让老师家长失望，自己会考不上好高中、大学，找不到好工作等。但正是这样担忧影响了你的状态。不必过度焦虑未来，因为大概率是没用的。焦虑的原因之一可能是你想得太多，而做得太少。未来无法掌控，但我们可以掌控当下的自己。制定学习计划，按其执行并合理调整，**just do it!** 另外，让你焦虑的原因，可能是预期或期待与现实情况不一致。设定一个长远目标，比如中考或高考时的目标分数，目标设定要符合自己实际情况。然后，分析现在的差距在哪里，如何改进？设定多个子目标，比如月考时，成绩提高多少，某个学科复习一遍。

最后，介绍三个应对焦虑的具体办法。
第一，四角呼吸法，适用于考试时感到紧张、心跳加快、慌乱等情况。找一个有四个角的东西，如门窗、黑板等有矩形框架的东西。将手放在腹部，看着左上角，深深吸气感受腹部扩张，数到 4；将目光转到右上角，屏住呼吸并数到 4；将目光转到右下角，缓慢呼气腹部收缩，并数到 4；将目光定在在左下角，默默地对自己说，“放松……放松……微笑”。反复做 1 分钟左右，感受自己的变化。

第二，“练字法”，这适用于备考期间感到烦躁、失控、注意力难以集中等情况。准备一个字帖，设定时间如 1—2 分钟练字。注意要完全按照字帖上字的框架和笔顺描红，尽可能写得与它一样，无需规定字数。放慢速度，认真感受每一笔的弧度，感受笔触到纸时你的感受。这个方法目的是让自己集中注意力，感受掌控感。

第三，有韵律的运动。选择一项你喜欢的运动，最好是有氧运动，如慢跑、游泳、骑自行车、步行、韵律操等。根据自己的情况，每周进行 2—3 次运动，每次 30 分钟左右，最好固定时间。运动时感受运动的韵律和节奏，大脑放空，任凭思绪蔓延。尽量避免剧烈运动，如跳绳、赛跑等。

每一种情绪都有其意义，考试焦虑不是你的错。当你感受到焦虑时是你的身体向你发出的信号，告诉你需要调整状态了。掌握应对焦虑的方法，处理好自己的情绪，不仅能帮助我们应对考试，更是对自我的提升。



家庭教育

中高考冲刺，家长做到这些就够了

超银学校家庭教育指导中心主任 兰君

又到了一年一度的升学择校季，尤其是今年，疫情之下的中高考更是牵动了万千考生和家长放不下的心。中高考，对于家有考生的家庭来说，确实是头等大事！无论家长还是孩子，都会夹杂着紧张、焦虑又充满期待的心情。

中高考考查的是学生的综合应试能力，不仅取决于对知识的掌握程度，还取决于对情绪和心态的有效掌控。中高考已经进入了最后的冲刺阶段，作为家长，我们应该如何有质量的陪伴孩子走过这段关键时期呢？

临近中高考，家长比孩子还焦虑，有些家长以为自己掩饰得很好，其实紧张的空气已经弥漫开来。有时候，我们对于重视的事情太过紧张，不断地去想一些不好的情况会发生，反而让自己陷入这种恐慌之中，家庭氛围自然常处于“警报”状态。

实际上，复习备考是考生自己的事，家长要“收敛”自己的焦虑，不要管得太具体。冲刺阶段，孩子学习压力和心理压力都会相应地加大，回到家，家长要控制住自己的关心和焦虑，让孩子有独立思考和时间、空间。一个家庭，作为父母，情绪的平和对孩子的帮助非常大。尤其是妈妈，妈妈情绪稳定便是全家的好天气。其实，家长做到这些就够了！

考前准备，家长别“代劳”
往年考前好多家长都会为孩子准备考试中的物品，结果常常出现遗漏，因为毕竟家长不了解考试中具体要使用什么东西。考前准备，家长千万别“代劳”！老师们建议准备考前物品一定让孩子亲自动手，这样他用起来也得心应手、心里有数。

家长送考，别兴师动众
好多家长在孩子考试期间什么事都放下了，有的还专门请了假要去送考，其实大可不必。想要给孩子做好最坚实的后盾，首要任务是“过平常日子”，父母生活方式上的一丁点儿改变，都可能无形中给孩子增加压力。如果要送，送到门口即可，没有必要一直守候在考场外。

考一门丢一门，家长别过问
考试期间，应该按照“平时如考时，考时如平时”的原则来度过考前、考时。考完一门后，同学之间不要对答案，父母也不要询问、讨论孩子所考科目的好坏情况。考一门丢一门，不要有包袱。对答案，万一得知做错了，就会因为懊恼丧失下一门考试的信心，增加心理负担。

舌尖上的备考，这样吃才 ok
关于考试期间的饮食，知名中医专家王彩丽提醒家长，切勿过量让考生增加营养。临近考试，王彩丽建议，应遵循“均衡营养”膳食原则，多吃当季和平时常吃食物，多喝水。不宜大鱼大肉或者尝试新奇且昂贵的蔬菜、水果和零食等，这样容易引发食物过敏，还可能增加考生的心理负担。饮食尽量按孩子适应的习惯来，特别是尽量避免喝一些特殊的饮料，扰乱肠胃。
我特别欣赏法拉第的一句话：“拼命去换取成功，但不希望一定会成功，结果往往会成为。”如此的心态和状态可能更有助于孩子成为大考中脱颖而出黑马。



学习策略

来自“学霸学长”的实用帖分享

超银中学 2014 届毕业生 毛常松
(现就读于中国传媒大学)

今年真是不平常的一年，你们也可以称自己为“见证过历史”的一批人。或许你们因这晴天霹雳的疫情而感到害怕；或许你们因备考时间的不充分而感到焦虑；或许你们因将来的人生选择而感到迷茫。但是，特殊的时期会造就非凡的英雄，道路的坎坷也会强化自己的身心。请在这最后不到两个月的时间里，毫不谦虚一把，相信自己！

接下来，我想给为备考累得焦头烂额的你们提供几个“小而实”的建议。

今天你整理错题了吗？
错题本是几乎每个分享经验的学长学姐都会强调的，可见其重要性。错题本什么时候建立都不晚，千万不能觉得剩的时间不多就不整理了。

整理错题本时不光要记录错题，还要把该题的核心方法与思想用红笔写在旁边，复习的时候扫一眼便可以唤醒自己的记忆，也可以再写一遍解题过程。也就是说错题本并非只有“错题”，那些你曾经做过但是方法不够巧妙的“好题”亦可整理在上面。当然，普通笔记本完全可以胜任错题本，不过用活页本的好处是方便分类整理与重点复习罢了。

给你一个机会为同学们讲课，你愿意吗？
有人说掌握一道题目由浅入深的层次是：听懂、会做、能讲。我们班从高二上学期到静悟这段时间，有“收心进行时”这一传统，即每周一晚自习前四十分钟，由我为同学们讲一节数学课，效果相当不错。

如果你擅长某个科目，并喜欢当老师，不妨尝试为同学们讲一节课，你会在备课中把许多零碎的知识点串成串，精炼自己的知识体系；

如果你对老师这一职业并不感兴趣，也不妨尝试多为同学们解答疑惑，或多与同学们讨论问题，你会从交流中升华思路，开拓新的视野；

如果你比较腼腆，不妨在老师叫你回答问题或请你到讲台上为同学们分享你的做法时，大胆地表述自己的观点，你会对解题方法有更扎实的掌握。

速度重要吗？
无论你在哪个分数区间，是不是总有扣的几分让自己捶胸顿足？过后一看，要么是粗心大意而失分，要么是本来会做但时间紧迫而没写。于是总有人焦虑：“我答题速度太慢了！”考试时的“快”是指用排除法、特值法等方法，以及平日积累的巧妙方法来提高解题效率，而非马马虎虎、漏洞百出。

遇到难题适当搁置，回头检查时再换个思路斟酌一下。做大题时要记得稳节奏，书写工整，沉下心来审题，不要频繁地关注考试剩余的时间，那样会让你分心。找出自己的做题节奏后，你会发现沉稳地答题并不浪费时间，甚至可能落笔即正确。

高考是什么？
高考的玄妙，谁也不说不准，平常心去对待就好了，心态越轻松结果就越好，更何况很多事的结果都没有预想的那么重要。在你看完我写的这些东西之后，请再深呼吸，让自己的情绪始终归于平常状态，记住这个感觉，保持住——在每一场考试之后，包括高考。

从超银中学到超银高中 有一种青春叫“无悔超银”

他们是“资深超银人”——从初中到高中，最美好与难忘的青春岁月，他们都在超银的校园中度过。他们在超银中学“砺志、铸魂、奠基、自立”的校训浸润中积蓄成长的力量，又在超银高中严而有格的管理下继续追寻通往更高学府的梦想。一脉相承的教育理念，不曾改变的校风学风，不断延续的优异成绩，让他们在超银高中收获更多的成长，也让他们更加坚定了当初的选择。今天他们一起为超银高中代言，让我们跟随这群“老超银人”去了解一个更加真实的超银高中。

我于 2015 年进入超银中学，是鞍山路校区的最后一届毕业生。从初一入学，老师就给我们灌输了“慎独”的理念，培养了我严于律己的品质，让“认真”成为我生活的一种常态。凭借对超银中学“严管理”的信任，我毅然决然地选择进入超银高中就读。

高中第一节班会上，班主任老师和我们说了一句话：“严管即厚爱”。是的，“天将降大任于斯人也，必将苦其心志，劳其筋骨，空乏其身。”破茧成蝶，涅槃重生，哪一个不需要痛到极致之后？风雨过后未必会有彩虹，但会有光芒和希望。超银中学为我打下的坚实基础让我在高中力争上游，挤进级部前列不再是梦想。超银中学的学习培养了我良好的抗压和受挫能力，使我在高中有更多的时间去攻克难题。同样的管理模式同样的教育理念，初高中的无缝衔接使我的高中生活显得顺风顺水。

为了让同学们适应高中更灵活更有难度的知识，超银高中会给我们更多的时间自由安排，独立思考。这是与初中模式最不同的一点，也是最适合我的一处。在课余时间，我也会积极参加学校组织的各项活动，是超银高中让我在不同的领域发掘了自己的潜能，让我不断的突破自我并且培养了我的格局。格局有多大，人生就能走多远。超银高中让我看到了更广阔的世界，追求更好的自己。

我相信，曾经努力过的一定会在以后某一个重要的人生拐点上反映出来。一年后，我一定会以优异的成绩回馈超银对我这六年的培养。

超银高中高二·2 班 魏菲娅

初中时老师会时时刻刻督促我们，不让我们放松懈怠，在课间、在放学后、在假期老师都会关注我们的学习情况。到了高中，我们已经成长了，懂得了自律，老师就把时间给了我们，让我们自己根据自己的情况查漏补缺，每当我们有不懂的问题时，老师总会第一时间为我们解答，无论是初中和高中，老师都有扎实学识，有仁爱之心，有理想信念，即使老师教导我们的方式不同，但是我们都会感受到老师对我们的期待和爱。

超银高中高一·6 班 李鸣森

在超银，我体验到“酸酸苦辣咸”的校园生活。初中如此，高中亦然。刚进入超银高中时就听闻到学校高年级学长们的优异成绩，一股“酸酸”的情绪不禁在我的心里蔓延，这里面饱含着我对他们好成绩的羡慕之情，更充斥的我对他们满满的敬佩之意！我不禁开始幻想未来自己是否能像他们一般创下佳绩……

我的校园生活又是“甜”的，甜在班级内每个同学的互帮互助，共同进步；甜在每次老师帮我攻克难题，解答疑惑；甜在操场上同学们的欢声笑语；更甜在学校为我们举办的各式各样丰富多彩的活动……

在如此“甜”的校园时光中，也有着“苦”的时候。在我费尽心思却解不出题的时候，是疑惑的“苦”；在考试失利，拿到不理想分数的时候，是懊悔的“苦”；在每

一次班级没有拿到流动红旗的时候，是不甘的“苦”……

同样，我的校园生活又是“辣”的，是充实的。清晨，我们迎着朝阳，充满斗志地在教室里早读；午时，我们燃烧着学习的热情，努力拼搏；傍晚，夕阳西下，预示着我们一天轰轰烈烈的学习生活已步入尾声……

最后，我想我的校园生活应该是“咸”的，这是泪水的味道。因为我坚信，在超银高中每一位老师的谆谆教诲下，我们每一个超银学子都会在毕业时取得自己理想的成绩，成为最好的自己，成功步入自己人生的下一关。到那时，我们会流下喜悦与不舍的泪水；老师们会流下欣慰的泪水；我们的父母也会流下自豪的泪水……

初中时，我就被超银“砺志铸魂，奠基自立”的校训所征服，高中又被“师生手拉手，一个也不丢”的教学理念所震撼，我爱超银，爱他亘古不变的严谨教学理念，爱他丰富多彩的校园生活，更爱和蔼负责的老师，积极阳光的同学们！

超银高中高一·4 班 马伊丹

时间匆匆，转眼间，我来到超银这个大家族已经快四年了，从初中到高中，无时无刻都谨记自己是名超银人——超越银，变成金。

选择超银，缘于它优秀的教学理念，雄厚的师资力量。每当我向亲朋好友提及我在超银上学，都会引来他们的赞叹：“哇，你在超银上学，那里升学率很高，老师很严格，你们这些学生也很厉害吧！”甚至在中考时，只有我们超银，校服统一，老师穿红衣，为我们考生加油打气，传递中考必胜的力量。同样对待考生的其他学校的家长站在一旁羡慕地看着我们说“你们超银的确太优秀了。”

如今我在超银高中读高一，谨慎精神仍牢记在心。“走廊里靠右行，见到老师要鞠躬，课前准备需做好，课上认真别溜神，课后独立与思考，慎独时时放心中。”是超银高中教会了我如何自我管理；“日日清，周周清，做到疑惑不存留”“抓课堂，抓作业，关心责任一肩扛，师生手拉手，一个也不丢。”是超银让我的学习成绩有了前进的保障。

就在今年，高二的学姐学姐们用他们的努力创造了非凡的成绩——合格考全科百分百一次全通过；高三的师姐学姐们也拼命向前，在模拟考英语听力中，达到了优秀率 94.5% 的优秀佳绩。珠宝在前，榜样在先，身为高一的我们也不应不甘落后，在即将到来的四小科合格考试中，拿出自己最好的状态，发挥最好的水平去继承他们的辉煌。

人生漫漫独自行，沿途有您共前行，相互陪伴历风雨，共邀金榜见真名。我爱你，超银！未来的两年，加油！

超银高中高一·4 班 赵嘉琳

超银高中，用成绩说话

生源质量三年三级跳

超银高中成立虽然只有短短三年，但呈现出强劲的发展势头，三年间录取分数实现了“三级跳”，用实力证明“超银速度”。

超银高中三年录取数据对比			
年份	招收班级	达普高线人数	录取平均分
2017年	4个班	18人	低于当年普高线28分
2018年	5个班	42人	低于当年普高线18分
2019年	6个班	134人	高于当年普高线17分



超银高中首届学生仅 18 人入学成绩达当年公办普高线，经过不到三年的学习，这届学生在高三全市统考、全省模拟考中成绩优异，达重点本科线 33 人，达普通本科线 100 人；参加 2020 年高考听力考试，有 51 人取得满分，140 人达到 24 分以上，优秀率高达 90.3%。

高二、高三学生参加山东省学业水平考试全部一次性通过，达线率 100% 已成常态。三个年级的学生在青岛市统一定位考中总成绩均位列重点高中行列。

2017 年超银高中首届招生仅 18 人达当年普高线，2018 年增长到 42 人，2019 年达普高线人数为 134 人；录取平均分从 2017 年与普高线相差 28 分，2018 年与公办普高线相差 18 分，攀升到 2019 年达到普高线上 17 分，实现了生源质量三年三级跳。

事实证明，超银高中有实力让基础较弱的学生进入理想的高等学校，让中等生实现自己的本科目标，让学优生冲刺更高、更强的重点大学。

教师选聘严把入口关

超银高中校长马振辉，曾任青岛市第九中学教学副校长，教龄 30 余年，为中学高级教师，市优秀教师，学科带头人，市教育局优秀教学管理者，拥有丰富的教学和管理经验。

超银高中设立了严格的教师选聘制度，严把人口关，按照全国招聘、优中选优、全面考核三个阶段选拔优秀教师。第一阶段，来自全国各地的数百份简历中进行初选；第二阶段，由超银高中校长亲自面试；第三阶段，邀请由市教研员、特级教师及青岛重点高中优秀教师组成的专家团队，现场对应聘教师的综合素质进行把关，最终选拔出适合超银高中的优秀教师。学校还把校本培训作为教师专业成长的重要路径，为青年教师搭建职业发展的重要平台。三年来有多位教师荣获教育部“一师一优课”“魅力教师”等从国家到地市各级奖项。

勘 误

2020 年 5 月 8 日第六十一期校报 05 版《中考倒计时，超银名师解析冲刺秘籍》文章中，“道德与法制”应为“道德与法治”，特此更正。