

The background features six circles arranged in two rows. The top row has three circles: the left one is an outline, and the two on the right are solid light purple. The bottom row has three circles: the two on the left are solid light purple, and the one on the right is an outline.

# 关于如何正确面对考试

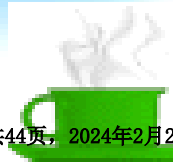


- 今天多一点准备，明天少一些匆忙！

- 要做事，但不要做事务的奴隶

# 班会流程

- ◆ 班主任总结班级开学以来学习情况
- ◆ 面对考试
- ◆ 迎接、挑战考试
- ◆ 有备而战



分析在前一阶段的学习可看出

分析在前一阶段的学习可看出

我班学习上存在的问题

SCREEN SAVER

# 探究园：

- 找问题

# 你是否也有类似的这些“小毛病”？

## 找问题

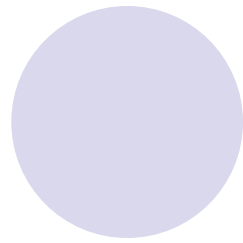
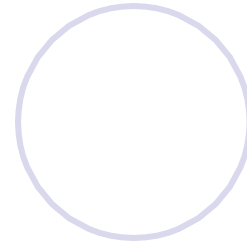
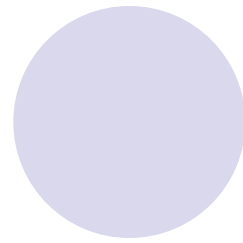
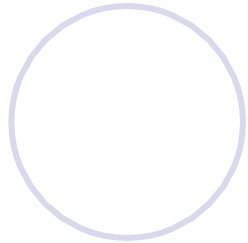
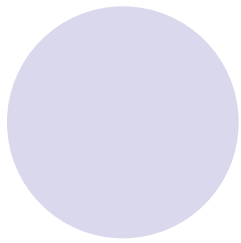




分析:

1、学习效果好坏通常跟什么因素有关？

2、兴趣是提高学习效果的唯一条件吗？



- 昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天则是你惟一拥有的现金——所以应当聪明地把握。

# 扪心自问之一

现在的你，还会觉得这个问题可笑吗？你还坚持了入学时良好的操守吗？还保持了入学时纯洁的品格吗？还保持了入学时严谨的作风吗？还保持了入学时为理想而奋斗的那股干劲吗？




开学第一天，古希腊大哲学家苏格拉底对学生们说：“今天咱们只学一件最简单也是最最容易做的事儿。每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”说着，苏格拉底示范了一遍。“从今天开始，每天做300下。大家能做到吗？”

学生们都笑了。这么简单的事，有什么做不到的？过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩手300下，哪些同学坚持了？”有90%的同学骄傲地

举起了手。

又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。

一年过后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

The top of the page features five decorative circles arranged horizontally. From left to right, they are: a solid light purple circle, an outlined light purple circle, a solid light purple circle, an outlined light purple circle, and a solid light purple circle.

世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只要愿意做，人人能做到；说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。**成功在于坚持。**这是一个并不神秘的秘诀。

## 扪心自问之二

柏拉图为什么能取得成功出人头地？他其实并没有什么惊人之举，没有什么过人的智慧，他只不过是坚持下去了，比一般的人做得好一点。

请大家记住：只要你比一般人做得好一点——仅仅是好一点——你就一定能出人头地！

请同学们**扪心自问**：我和班上和级里品学兼优的同学相比，我输在哪里？

# 扪心自问之三

每次考试成绩不理想，或是遇到什么挫折，我们有些同学就萎靡不振，哀叹自己是最不幸的人，有的同学还想到离家出走，甚至产生轻生念头。

请同学们**扪心自问**：我能面对失败吗？这一次万一考不好，应该如何安慰自己？

# 苦心人天不负卧薪尝胆三千越甲可吞吴

越王勾践做亡国奴时被人当马骑、亲尝吴王粪便，后来归国后卧薪尝胆，终于一举灭吴。

# 如何面对考试呢？

- 1.要把考试看作锻炼自己的好场所、好机会。要以一种平和的、敢于面对的心情看待考试。
- 2.当试卷拿到手时，不要急于答题，应认真从头到尾读题，知道每题的内容和要求，有几张、几页卷子。

3.答题时把字写清楚，并要写在指定位置，争取一次答对。要从开始一题一题地答，遇到不会的题可以先跳过，答完其它题后，再答第一次不会的题。对于较难的题，不要紧张，看清楚内容和要求，并结合所学习的相关知识认真思考。



- 4.答题时要以一种正确的方法使用草纸，要把草纸对折，象平日写作业一样有顺序地使用，并要在草纸上写上题号。以便检查时使用。
- 5.试题答完后，不到时间不要急于交卷，一定要认真检查，一直检查到考试时间到为止。
- 6.考完一科后就不要想此科的事了，要认真准备下一科的考试。

# 如何克服考试的紧张心理？

正确的做法是：对自己说：“**豁出去了！**”同时拿起笔开始写字，然后会发现紧张情绪在**5**分钟之内就消失了。

# 还要注意：

- 1.在考试前的那个晚上睡个好觉；
- 2.考试前要留有充足的时间做需要做的事情，以确保早一点到达考场；
- 3.不要指望在考试前一分钟的复习；
- 4.不要饿着肚子进考场；
- 5.带一块糖果或一瓶水，也许可以帮你解脱些紧张。

# 一、订立目标

孔子的话：

取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。

做事要作最充分的准备，要付出高于目标的努力来达到目标。

最高目标（各科）

最低目标（各科）

竞争对手（班里或年级）

- 接受挑战，就可以享受胜利的喜悦。
- 当前学习如此繁重，让对手给予自己不断前进的动力！

## 2、如何向着目标奋进？



## 一、仔细制定一个考前复习计划

- 制定计划的几个要求：
  - 1、明确目标（在学习方面你想达到什么样的目标）
  - 2、突出重点（你最想在哪些方面尽快有所提高）
  - 3、具体实施方案（你想通过什么途径来实现你的目标）
  - 4、切合实际（你的目标符合你的实际吗？对你有挑战性吗）
  - 5、计划的执行要进行监控（计划要有监督人，要进行自我奖惩）

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/536120021043010123>