

# 高考补习班费用 西工大鸿志补习机构 高陵区高考补习班

产品名称	高考补习班费用 西工大鸿志补习机构 高陵区高考补习班
公司名称	西安鸿志教育培训中心
价格	面议
规格参数	
公司地址	西安市长安西路187号（长安西路与朱雀路十字 往西200米正大医院北侧）
联系电话	15332319330

## 产品详情

压力管理面对考试，紧张、焦虑是正常的心理反应。适度的焦虑也有助于取得较好的学习成绩。考生若在复习中感到压力过大、止步不前，可能是遇到了“疲劳期”（也称“瓶颈期”、“高原期”）。

“疲劳期”容易出现在那些对高考赋予太多意义、自我期待过高的考生身上。遇到“疲劳期”，考生可尝试以下办法：

### 1.接纳并记录自己的情绪

考生要学会关注并善待自己的情绪，将情绪状态转换成文字，这样能有效缓解焦虑、冲动与不安。

### 2.尝试与父母、老师积极沟通

父母和老师是考生强有力的后盾。遇到问题时，考生可及时与他们沟通，获得支持与帮助，形成自己喜欢的家校环境。

### 3.寻找复习的兴奋点

考生可根据需要，选择不同阶段的复习重点，可以是优势学科，也可以是弱势学科，以提升成就感为首要目标。

### 4.调整阶段目标

如果原来制定的阶段目标让自己感到压力过大，考生可重新考虑并制定自己喜欢的任务。

### 5.不放弃自己的爱好

很多考生在备考期间放弃兴趣爱好，这样可能会因大脑过于疲劳而情绪低落、身体不适，造成高三生活“苦不堪言”。

## 6.坚持运动

每天抽出一段时间到户外跑步、跳绳，会让人神清气爽、精力倍增。适量的体育运动能有效缓解学习过程、高考任务带来的心理压力，提升愉悦感及幸福感，既增强体质，也增加接受挑战、克服困难的信心与勇气。西安双成补习学校 高三艺考文化课冲刺

高考是一场持久战，拉开人与人之间差距的自控力比拼是一部分，其实高考跟智商没有多大关系，说到底就是自我管理能力的较量。你拼命努力了还是穷，那多半是方向错了；你拼命努力读书了出成绩还是没有提高，那多半是盲目的努力，没有讲究效率。学会自我管理，就是你如何分配自己的时间，取长补短，加上你的坚持和毅力，一定会有所收获，并最终赢得这场比赛的胜利。

在西工大鸿志教育培训学校里，我们始终坚信：

我们能让没有机会上高中的学生考上高中，没有机会上重点的学生考上重点！能让没有机会上本科的学生考上本科；能让有机会上大学的学生考上重点大学；

教学目标:巩固夯实基础、拓展发散思维、提高学生学习能力西工大鸿志教育培训学校面向中小學生提供各科培训服务，不仅提高学生分数，而且提升学生能力，让学生在快乐中学习，在付出中收获！

西工大鸿志教育培训学校常年开设高中生各科常规班和暑假班、寒假班，与学校课程同步，与未来需要接轨！在西工大鸿志教育培训学校，没有教不好的学生，对于那些好动不爱学习或者学习基础较差的孩子，我们的老师有着一套自己特殊的教学方法，可以令他们改掉以前不良的学习习惯，重新喜欢上学习。

西工大鸿志教育培训学校的老师的优势在于教学经验丰富，懂得抓住孩子学习的心理，制定适合于孩子的学习计划。让他们在今后的学习中形成一套自己的学习方法即使没有老师指导也能独立完成学习任务。

随着高考即将进入倒计时，有些考生已经陷入了紧张、焦虑的状态，甚至越来越怀疑自己，感觉自己的自信心正在一步步瓦解。作为过来人，西安双成补习学校小编同样在这种状态里挣扎过、迷茫过，所以特别理解大家现在的感受。

留给我们的时间虽然不多，但是足够我们调整状态。西安双成补习学校小编现在给大家介绍有效自我管理的三要点，帮助同学们走出迷茫，在剩下的时间里自信的备战高考。

### 目标既要有挑战又要可实现

教育心理学中有一个“最近发展区”理论，认为学生的发展有两种水平：一种是现有水平，另一种是可能达到的发展水平。考生要接受自己现有的学习程度与水平，也要在备考中尽努力达到更高层次，即充分发挥潜能，实现更高的目标与理想，不留遗憾。