

高考倒计时46天 我们还能做什么

本周日 2场公益讲座专门针对“2013年高考”开讲

新民晚报大型高考公益活动

要务一 全家总动员才能共战高考

12年寒窗苦读，一朝金榜题名。高考凝聚了考生多年来的勤奋学习，更饱含了家长们的殷切希望。如今的高考不仅是学生的个人之事，更是一个家庭乃至家族的大事。

考生得“高考焦虑症”

作为考生如果你有以下现象，可能你已经得了“高考焦虑症”。比如看着高考倒计时牌上每天变动的数字，焦虑、紧张的心理日益加重，复习时间不够用、很多卷子来不及做、题目永远做不完、做题时粗心大意老是改不掉，晚上怎么也睡不着，千头万绪不知道从哪里抓起……

专家友情提醒与忠告

需要提醒考生的是，万万不要自乱阵脚，有的考生规定自己每天必须完成几套模拟题，几乎天天都是凌晨入睡，第二天上课又没精神，做题效果也不好，这样只会将自己陷入困境，导致恶性循环。在考前最后的冲刺时刻，与具备丰富经验的专家面对面，聆听专家的意见和建议，采取有效的学习策略，生活上促进身心健康，是非常有必要和有用处的。

家长患“综合焦虑症”

对家长来说，子女的高考同样是他们生活中的头等大事。高考前

考前冲刺最后关头，到本周日高考只剩46天，考生还有进步的空间吗？为了高考金榜题名、迈入理想高校，考生和家长还能做些什么？

《新民晚报中高考名师团》将于本周日举办2场公益讲座（“高考志愿填报”、“高考倒计时46天全家应对策略”），帮助考生把握高考前的最后时机，对考生及家长在这段时间的学习、生活等做出关键性指导，帮助大家做好这两件大事。欢迎高三学生及家长拨打本报教育热线（52921833、52920718）预约“免费”领票，座位有限，索票从速。

夕，有些家长紧张担心、无所适从的状况更甚于考生。不少家长出于“为了孩子好”的目的，不是每天对孩子千叮万嘱，时刻把“考试”、“前途”挂在嘴边，就是盲目地为孩子营养进补或是刻意地在家里营造“迎考环境”，甚至为了给孩子一个安静的学习环境，把家里的电话线都拔了……

专家友情提醒与忠告

其实，家长的言行对考生心理、复习效果的影响非常大。以上类似的做法只会加大考生的心理压力，对考生的身心健康、复习迎考都非常不利。所以，为了孩子的高考顺利，家长首先要调整自己的心态和做法，尤其是和孩子的沟通、互动，做好孩子考前作息、饮食的“后勤工作”，传递给考生正能量。

高考倒计时46天 全家应对策略公益讲座

■ 主讲老师：《新民晚报中高考名师团》首席教育顾问

■ 讲座时间：4月21日（本周日，下午）

■ 讲座主题（参考）：

- * 考生该采取何种有效的学习策略
- * 考生和家长的“几要”、“几不要”
- * 家长如何与考生有效沟通的五大要诀
- * 合理制定考前复习计划及分配“考试预案”
- * 专家支招，做好考前心理、营养、作息等平衡

要务二 填好志愿和考好试一样重要

对于正处在拼搏冲刺时期的考生，另一大要务就是高考志愿的填报。高考的成功，不但需要优异的科目成绩，还需要高考志愿的“巧妙”填报。这关系到考生能否进入理想的高校与专业，对今后职业发展也很有关系。为此，新民晚报中高考办公室将特邀从事高考志愿填报30年的上海市教育考试院原副院长（常年分管“高招”）为考生和家长指明高考志愿填报中的要点。

要点1：了解政策

包括2013年高校招生政策和志愿填报政策、高校招录工作的原则和方法、平行志愿的设置和投档原则、专业录取时的“志愿优先”、“分数优先”、“专业级差分”、本科平行志愿和高职（专科）平行志愿的填报区别等。

要点2：兼顾冲保

对自身学业水平要正确客观地定位，填报平行志愿时一定要注意志愿的合理排序，掌握填报技巧，阶梯式“稳”目标志愿、“冲”争取志愿、“守”求次志愿、“保”保底志愿。

要点3：误区规避

对于历年志愿填报中的常见误区，如“择校”与“择专业”孰轻孰重、视“择校”为“择业”、将平行志愿等同于保险志愿等。讲座中，主讲老师会将这些常见误区及后果一一列出，这些都是考生和家长们要极力规避的。

要点4：案例剖析

在讲座上，上海市教育考试院原副院长（常年分管“高招”）将根据不同高考“自估分”、上海主要高校

近三年的投档分给出志愿填报意见（分文理），具有极高的参考价值 and 效用，对于正处于志愿填报迷茫中的考生和家长可谓是拨云见日、心中明朗。

可以说，在高考过程中，志愿填报的意义不亚于学科考试。为了不与理想学校和专业失之交臂，为降低今后出现人错行遗憾的可能，考生和家长对志愿填报千万不可轻视和疏忽，不如抓住机会与专家面对面。

高考志愿填报公益讲座

■ 主讲老师：上海市教育考试院原副院长

■ 讲座时间：4月21日（本周日，上午）

■ 讲座主题（参考）：

- * 2013年高考平行志愿最新政策及动向
 - * 如何双保险，既“冲”好学校又能保底
 - * 如何给自己准确定位，选好高校
 - * 我国现有普通高校的主要办学类型以及设置的主要专业大类
 - * 择校（专业）建议
- 新民晚报中高考办公室 陈大力

小贴士>>>

- 领票地址：静安区威海路755号文汇新民联合报业大厦42楼
- 预约电话：52920718、52921833
- 请先来电预约登记后，须凭“学籍卡”领票

学考冲A 名校报考增砝码

本周末举办高一地理学考及高二历史学考公益讲座

新民晚报高中学业水平考试公益活动

相信每位高中学生都在为进入理想大学而努力奋斗。如今，高考已并非是高校招录的唯一途径。随着高校对学生综合能力的重视、高校自主招生影响力的不断扩大，高中学业水平考的作用愈发显现。尤其是那些将名牌高校作为目标的高中学生，对每门“学考”都非常重视，力求“开门红”，在日后的名校报考中占据优势和掌握主动权。

为帮助高一高二学生事半功倍做好“学考”复习，新民晚报中高考办公室携手沪上“学考”名师举办系列公益讲座。现定于本周日举办高一地理、高二历史“学考”公益讲座，座位有限，有意参加的高一、高二学生和家请尽快致电本报教育热线（52921833、52920718）索票抢位。

学考冲A助力名校报考

高中学业水平考的设置初衷在于学生综合素质的全面培养。在高校招录中，若是“学考”能够门门得“A”，无疑能为考生带来知识面广、“全能战士”的优势。值得一提的是，2013年上海纽约大学明确将“学考”成绩纳入自主招生的考核标准之一，再次向广大高中学生和家老师彰显了“学考”的重要性。

当然，也有高中学生认为自己参加自主招生考试的可能性比较小，对“学考”也是得过且过。可俗话说“手中有粮、心中不慌”，“学考”得A能为今后的高校报考增添砝码和助力，让学生掌握主动性。所以，高一高二学生对“学考”还是要给予重视，以免留下遗憾。

高一地理“学考”公益讲座

对于高一学生，无论是在课堂上，还是生活中，对于地理学科的接触并不多，不少高一学生对“地理学考”的复习仍然较为迷茫。在本报中高考办公室举办的“地理学考”公益讲座上，将为考生分析核心板块、考点难点、题型、解题思路等，讲解复习策略和应试技巧，帮助考生成功冲A。

■ 主讲老师：十大老牌市重点高级教师、区学科带头人

■ 讲座时间：4月21日（周日，上午）

■ 讲座主题（参考）：

- * “地理学考”冲A秘笈
- * 如何“快速”抢占沪上20%的A档名额

高二历史“学考”公益讲座

高二历史科目需要大量的识记，不少考生叫苦不迭，有的说没时间背，有的说前背忘后。其实“历史学考”绝不是死记硬背，知识点的识记需要方法、需要理解贯通。“历史学考”公益讲座正是为此而来，主讲老师将对知识点、热点、考点等做梳理串线，帮助考生高效记忆，成功备考。

■ 主讲老师：“四大名校”高级教师、高考命题研究专家

■ 讲座时间：4月21日（周日，下午）

■ 讲座主题（参考）：

- * 如何在有限时间里有的放矢冲刺“历史学考”
- * 掌握核心考点，把握“历史学考”命题趋势

宣言

新民晚报 东方大力神11年 高考中考名师辅导

媒体主办绝无加盟 家长随时申请监听

累计培养上万名高考裸考480分以上 中考裸考580分以上高分学员

齐聚沪上十大名校 特级高级一线教师

拒绝“上课做题目~对答案”落后低效题海模式 下课名师亲自答疑，拒绝拎包即走“耍大腕”



| | | | |
|-----------|---------|-------------|----------------------------|
| 春季班 & 冲刺班 | 高三春季班 | 5月5日结束 | 语文/数学/英语/物理/化学 政治/历史/生物/地理 |
| | 高考冲刺班 | 5月11日至6月2日 | |
| | 高考写作冲刺班 | 5月4日结束 | 每次120分钟，主要针对高三/高二 |
| | 高二春季班 | 5月5日结束 | 语文/数学/英语 |
| | 高二学考冲刺班 | 5月25日至6月16日 | 物理/化学/生物/历史 |
| | 高一春季班 | 5月4日结束 | 语文/数学/英语/物理/化学 |
| | 高一学考冲刺班 | 5月25日至6月16日 | 地理/计算机 |
| | 初三春季班 | 5月5日结束 | 语文/数学/英语/物理/化学 |
| | 中考冲刺班 | 5月18日至6月9日 | 语文/数学/英语/物理/化学 |
| | 中考写作冲刺班 | 5月4日结束 | 每次120分钟，主要针对初三/初二 |
| 初二春季班 | 6月1日结束 | 语文/数学/英语 | |

咨询电话：**52920718 52921833**

报名地址：静安区威海路755号**文汇新民联合报业大厦**42楼（陕西北路口）

开放时间：周一至周五，上午**9点**至下午**5点**（双休日及节假日休息）

地铁参考：**2号线**“南京西路”站4号出口、**7号线**“静安寺站”9号出口

公交参考：01, 15, 20, 21, 23, 24, 37, 41, 48, 49, 71, 104, 112, 127, 146, 148, 738, 921, 925, 927, 935, 936, 939, 955等（教民131010679930010号）