“熊丙奇教授的讲座太实用了！”“熊教授教给我们的心态调整小技巧很管用！”……昨天，本报第八届高考名师辅导报告会分别在合肥六中、合肥科学岛中学成功举行，上海交大教授、21世纪教育研究院副院长熊丙奇，亲临本报高考报告会现场传授“赢考秘笈”，吸引了一千余名考生和家长参会，场场爆棚。

上海交大教授熊丙奇亲临本报高考报告会传授“赢考秘笈”

“高考前最忌讳的就是缺乏信心”

熊丙奇教授指点迷津

各地考生赶来“取经”

家长在过道里加座

现场：楼梯口都挤满了家长

昨天上午8点刚过，就陆陆续续有考生和家长赶到合肥六中（百花井校区）六楼报告厅。8点40分左右，300余个座位的报告厅已经座无虚席，后来的家长不得不在过道里加座。等报告会正式开始后，报告厅后门的楼梯口都挤满了家长。

“熊丙奇教授的讲座内容确实比较实用，真后悔没有带孩子过来听。”来自合肥六中的学生家长刘先生一边忙着录音，一边忙着记录熊丙奇授课的内容。

昨天下午的报告会依然“热情不减”，报告会还没开始，所有座位已被“抢”空。

建议：考前不要报“冲刺班”

距离今年高考还剩最后40多天时间了，考生该如何进行有效复习？对此，熊丙奇建议，考生在考前一定要有详细的复习计划，复习的进度要紧跟老师“步伐”，千万不要另起炉灶；这个时候要把平时记录的“错题集”、“错题本”拿出来好好复习，确保再考类似的知识点时不会出错；另外，高考进入临战状态，成绩中等以上的考生不要报名参加所谓的“冲刺班”，要按照自己的计划进行复习，对各科进行“查漏补缺”。需要提醒考生的是，这个时候不要再搞“疲劳战”，完全没必要每天做题到凌晨。

心态：要学会放松但要适度

谈到心态调整，熊丙奇结合自己当年的高考经历，建议考生一定要把心态调整好。

熊丙奇说，面对高考这样的头等大事，考生出现适度的紧张是正常的，但不能给自己压力太大。平时在迎考复习中，要多想如何考好，不要老想着“万一考砸了怎么办”，要对自己有信心，高考前考生最忌讳的就是缺乏信心。

所以，考生在高考前要排除外界的干扰，适当调整自己的期望值，不要老是把“高考考砸了”作为口头禅，要暗示自己肯定行。熊丙奇还提醒考生，高考前要学会放松，但一定要适度，不少考生因为“太过放松”，最终出现了失败，“高考前保持适度的紧张感是必要的。”

花絮：赢考宝典“洛阳纸贵”

本报今年高考报告会得到了第1高考网和安徽外国语学院的鼎力支持，第1高考网以模拟填报志愿系统为核心，为高考学子提供高招咨询、志愿填报、职业规划、心理辅导等一站式服务。安徽外国语学院是经教育部批准的全日制本科高校，是中部地区唯一一所本科外国语学院，也是省内开设外语语种最多的高校。

为服务考生，两单位分别为考生精心编写了志愿填报知识和赢考宝典，现场派发给考生和家长，受到考生和家长的一致好评，一度“洛阳纸贵”。 记者 桑红青/文 程兆/图

相关新闻 近500名学生在合肥模拟“美国高考”

星报讯（记者 桑红青） “考试阅读量还是蛮大的，175分钟时间还觉得不够用。”“考试题型和内容与中国的高考大不同。”……昨天，来自合肥及周边城市的近500名考生在安徽大学参加了一次美国ACT（俗称“美国高考”）考试，考生在接受采访时称，考试形式比较新颖，考查的知识面比较广泛。

据安徽大学ACT中心教学总监陆在芸介绍，ACT全称为American College Test，即美国大学入学考试，俗称“美国高考”，其成绩被全美包括哈佛大学、耶鲁大学在内的3000多所大学广泛接受作为录取标准，同时它也是各大学发放奖学金的主要依据。

考试主要面向高二、高三学生，一份试卷分为英语语法、英语阅读、数学与科学四个学科，每科满分为36分，考试时间为175分钟，所有试题均为选择题。

此次模拟联考，吸引了省内近500名学生参加。