

关注高考

随着今年的高考一天天临近,千千万万考生和家长的心也开始悬在“半空”。在最后的这段时间里,考生该如何复习?如何在考场上发挥出最佳水平呢?为给考生们提供一些有益的帮助,本报记者特别采访了有经验的往届考生以及教育界人士,对影响高考的多种因素进行了总结和分析。

关注高考系列报道之

好心态带来好成绩

晚报记者 原昆鹏 李鹏



学生们在认真学习,备战高考。

“学长”经验谈 紧张马虎易出差错

谈起高考经历,已经参加工作多年的李星赛先生记忆犹新。他告诉记者,他是1998年参加高考的。“考数学的那天特别别,午休时根本没有睡着觉,匆匆起床赶往考场,再加上心里紧张,结果我竟然把准考证忘在了家里。”如今回忆起这件事,李先生仍一脸遗憾,“当时我人都傻了,怔怔地站在考场前,眼泪哗哗地往下流。有监考老师看到后说,‘准考证都能忘带,这种考生还考什么试’。幸亏一位姓崔的监考老师很负责任,带着我找到考试办公室的负责人帮我补办准考证,费尽周折才算是没有太影响考试。”

“那年我幸运地考入了河南大学。这次经历给我的教训就是,不管情况有多紧急,人一定不要慌张,要静下心来想好了再做。作为学长,我希望学弟学妹们面对高考这个人生转折点时能沉着冷静,千万不要马虎紧张。”李先生说。

已经大学毕业的张倩在谈起自己的高考经验时,也一再强调考前心理的重要性,她说,高考时如果乱了“阵脚”,就算平时成绩很好也有可能遭遇“滑铁卢”,“保持一颗平常心

清醒的头脑,是考出好成绩的首要保证。”

积累在平时,考前重心态

刚刚从华北水利水电学院毕业的郭明亮同学认为,自己当年的高考“还算成功”。“是好的心态让我在高考中如鱼得水。”小郭说,高考临近时,他首先调整了自己急躁的心态,然后全身心做起考前的基本工作,对基础知识和功课进行梳理、强化,不贪多贪大,而是稳扎稳打。

“记得当时几次模拟考试我的成绩都不理想,但我并没有像一些同学那样灰心丧气,而是重新调整了学习心态,最终在高考中考出了比较理想的成绩。我的经验就是,考前保持清醒头脑,把握学习、生活节奏,和老师同学多交流、沟通。”小郭说,在高考前的最后阶段,考验的就一个人的心理调整能力和综合应变能力。

现就读于中南民族大学经济学院二年级研究生师远志同学也认为,高考前一个月最关键的就是心态调整。“要保持心态平和,弦不能绷得太紧,也不能放得太松。”师同学说,这些话题虽然是老生常谈,但每次谈都是有必要的。“究竟这根

弦要调整到什么程度,仁者见仁,智者见智,但我认为‘不慌’就是一个很好的标准。就像人们所说的,‘胸有激雷而面如平湖者,可拜上将军’。说到底,高考也不过就是一场考试而已,能参加高考的,都是久经考场的‘老手’了,想想我们从小学到高中经历的月考、联考、联考等大大小小的数百场考试,一场高考又算得了什么呢?”

南昌航空大学四年级的李静文同学在接受采访时提醒说,高考虽然是人生的一大转折点,但面对它时要有平常心,不能让急于求成的心理影响自己的判断,不要让平时的考试成绩影响到自己的临场发挥。“平时的考试只是检验学习效果的手段,只要将自己的错误之处分析透彻并牢记在心,相信高考时我们还是能够考出好成绩的。”

考试时更需好心态

去年参加高考的小马同学遭遇了“黑色六月”,他的英语甚至没有考过及格线。“我的英语成绩平时还可以,考试前我也比较放松,可没想到一进考场我的心跳就迅速加剧。”小马说,等看到试卷上的试题时,他的头一下就懵了,一些非常熟悉的单词也一时变得陌生,他因此十分沮丧。慌乱中时间过得飞快,考试结束时他的试卷还有大片空白。

“考试前我做到了心态平稳,可是一进考场我就又变慌了。”像小马一样,很多参加过高考的考生都有过这样的经历,“临门一脚”时却恰恰“掉了链子”。

如何避免这种情况呢?李静文总结为一句话:“仓中有粮,心中不慌。”她说,同学们平时在不断积累知识,完全可以正常应对高考,小马出现这样的情况主要还是心理素质问题。“心理素质重在平时锻炼,除了正常的情况外,特殊情况作好充足的准备也很重要。高考前几天一定要让自己吃好喝好睡好,适度运动,适当学习,千万不要抱着一门功课连续硬学,否则容易乏味,最好在一天中将自己感兴趣、有成就感的科目和学习有困难的科目穿插开,这样有利于心态平和,

不易产生挫折感。另外,充足睡眠有助于记忆,越是要考试,越要保证睡眠充足,早睡早起,可以保持精力充沛,头脑清醒,这样有助于培养自信,上考场后就不会出现小马那样的情况了。”

心态调整要有的放矢

调整心态,缓解精神压力,要怎样做才能达到预期效果呢?师远志的看法是,可以根据个人爱好,听听音乐,闭上眼睛,什么都不要想,让舒缓流淌的音符带你去观赏碧蓝的大海、苍茫的沙漠,聆听溪流潺潺、鸟鸣啾啾,轻嗅淡淡的花香,感受甜甜的春意;或者翻看一下自己的读书笔记,品味一下古典诗词。畏惧不前的,可以领略一下“谈笑间,檣櫓灰飞烟灭”的豪情;焦躁不安的,可以体味一下“苍松翠竹真佳客,明月青松是故人”的静谧;茫然无措的,可以领略一下“面壁十年图破壁,难酬蹈海亦英雄”的壮志……这样,既放松了心情又复习了语文知识,提高了写作能力,何乐而不为呢?“最后,送给广大学弟学妹们一副对联聊表我心:‘水滴石穿,绳锯木断,求道需加力索;水到渠成,瓜熟蒂落,得道一任天机’。”

郭明亮也对如何调整心态提出了自己的建议:要放松心情,就是要以尝试的心情对待以前掌握和积累的东西。“知识是一样的,做法可以不同,可以换一下角度,根据以往的高考试题做一些推測,逆向思考,换个方式去看,或许会有意外收获。此外,还要有所放弃,面对日益临近的高考,切不可盲从,不可过于急躁,要把好钢用在刀刃上。基础的不足不可能在一个月时间内就完全补充,要做的是如何增强信心,调动积极性。就如辩证法所说,它是一个整体和局部的关系。把局部整合才能使总体发挥到最佳,如果不把局部的各部分过渡到整体的层面,是不能发挥好作用的。”郭明亮说。

老师有建议

合理安排重于一切

相对于往届高考考生的“经验之谈”,长期辅导高三学生的一些教师的建议就更具体更实际。培红高中的郭满行老师告诉记者,随着高考临近,考生和家长的心情越来越紧张,如何合理安排高考前的学习和生活,科学备考,使考生顺利度过考前一个月时光,是考生和家长都很关心的话题。

郭老师认为,由于距高考的时间越来越近,不少考生开始出现紧张、焦虑、无所事事等不良情绪,这极大影响了考生的学习效率。“考生要学会自我减压(加)压,调节好心态是很重要的。可以通过听听音乐,和同学、老师、家长聊聊天,交换思想,交流看法,还可以通过散步、运动等方式,缓解紧张心情。”郭老师说,考生此时要保持良好的身体状态,调整好生活节奏,最好能在高考前十天制定出科学合理的作息计划,

调节好自己的生物钟,使自己精力最旺盛的时间段与高考时间一致。“考试成功与否,由自己平时的实力和高考时的心态决定。世界上不存在超自然的力量,考生要相信自己,千万不要去求神、拜佛、算命等。”

郭老师还认为,家长的态度和做法也极大影响着考生的心态。“对家长来说,在考前和考试期间,也要保持良好心态,不要给孩子有意或者无意施加压力,要保持家庭氛围轻松和谐,平常怎样现在还怎样,保持常态家庭环境,因为过分小谨慎反而会给学生带来更多的压力。家长在这个时候一定要注意,如果自己不懂怎么教孩子复习就千万别去过多干涉,最好的做法就是及时跟老师沟通,密切关注孩子的身体和心理变化,多鼓励孩子,为他营造一个轻松的备考环境。”

“状元”的美梦,结果大意失荆州。郭老师介绍,据他掌握的历年考生的数据,每年都有不少优秀考生因为非智力因素丢分,其中因放松、大意丢分分值高达70分的大有人在,而真正因为不会做、能力达不到丢分的情况很少,即使有丢分也不过是15分左右。

“真正优秀的考生在高考前是很少出现心态紧张情况的,主要是因为他们平时就很自信,再加上高三的考试也比较多,可以说他们是经过千锤百炼了。”郭老师说,根据他多年的经验,在考前一个月左右的时间里,高三考生最好能“外松内紧”,给自己适度加压,让自己的生活和学习有较强节奏感。“这个适度就是如果是匹千里马,最好能日奔八百里,这样考生更容易专注于一件事上,不会因为其他事情而分散精



利用课余时间,同学之间互相聊聊天是放松心情的一大“妙方”。

平常心对待高低分试题

“答题时要有‘宁丢十分,不失一分’的平常心”,市高中李保章老师对考生的建议颇为独特。李老师解释,根据他对高考近年来的走向分析,现在的试题较以往而言相对简单了,但也能更考核考生的综合素质了。“像我们学校的一些考生考出了近700分的成绩,这比清华、北大的录取线高出一截。这些高分考生的经验就是,简单试题务必做对,小分值一定要拿到手,对于试卷上最后的压轴题,虽然分值高,但是它的设计目的就是为区分考生水平,与其煞费苦心挑战极限,花费大量时间,还不如老老实实多做几道小题更实惠。这就是平常说的‘宁丢十分,不失一分’,它需要有敢于丢分的勇气,要有壮士断腕、舍车保帅的决断。同时,在考场答题时,一定要沉着冷静,不要盲目大喜或大悲,心中要牢记一句话:‘我易他更易,我难他更难’。”

千里马要“日奔八百里”

市高中二年级郭志峰老师认为,心态固然不能紧张,但是过分放松也会影响正常水平的发挥。他举例说,2002年高考时,一位姓吴的考生由于感觉第一天的科目都考得不错,而第二天的英语考试又是他的强项,所以心劲儿就放松了,晚上回家很晚。可是,等成绩出来后,他的英语成绩却远远低于他和老师预估的分数。后来老师才知道,原来该考生当时自我感觉良好,考试中并没有像以往那样全神贯注答题,只顾做

力,复习更容易达到事半功倍的效果。”

心态影响成败

在采访中,看到一位同学的课桌上有这样一句话:“保持冷静、沉着、情绪饱满、聚精会神、注意力集中,有旺盛的精力,有能发挥正常水平的信心,有良好的心态,那么你已经成功了70%。”

高考不仅是知识大比拼,而且更重要的是对考生综合素质的检测。积极的心理暗示能增强人的信心,消极被动则会降低人的信心。一般而言,考试前学生受到的消极暗示较多,因此特别要注意消除消极暗示影响。每个考生可根据自己的情况,运用积极暗示进行心理调整,强化信心。比如可以把一些积极暗示的语句,如“我有学习能力,我一定能成功!”的字条放在桌子上。在此,我们祝愿所有的考生都能凭借良好的心态,在考场上完全发挥自己的实力,实现成功的梦想。



弹钢琴,唱唱歌,可以有效缓解紧张心情。



适度运动有助于保持旺盛精力,提高学习效率。