

冲刺阶段

高考复习三要点

高考日期越来越接近，如何科学合理的利用时间，高效而有针对性的复习，提高复习效率是每位考生最关心的问题。在此，专家提出三点建议，希望能对高三学生备考有一些参考指导作用。

调整心态，统筹安排重效率

还有两个多月就高考了，一些学生敏感地认识到进入了学习的关键阶段，有一种时不我待的紧迫感，他们提前进入了高考前的冲刺状态，晚上挑灯夜战，黎明又早早起床，甚至中午也不休息。这种疲劳战术是不科学的。因为距离高考还有一段时间，在学习上还应以夯实基础知识、提高基本能力为主，应注重解题思路的梳理、方法的选择和效率的提高，而不是现在就摆出一种豁出去的架势。

从长远来看，学习的进步需要的是持之以恒的韧劲，而不是三朝两夕的热情。学习也要讲成本，要进行有效率的学习，追求高效率的学习效果。急于求成的学习方法一旦短期内不能见效，学生的学习热情往往会受到打击，容易出现焦虑、急躁、疲惫等精神现象和学习上的不自信，势必会影响下一阶段高密度、高强度的综合模拟训练。所以提高学习成绩，科目、时间要有计划地统筹安排，并持之以恒。投入是基础，落实是根本，效率是关键。当然在高考前夕，对一些科目进行突击，充分发挥短时记忆的优势，对提高成绩可能



会有一些帮助。

勤于反思，梳理知识建网络

高三复习与过去的高一、高二复习最大的不同之处，在于要求学生更加注重知识之间的内在联系，能以更高的层次和更大的跨度去认识、体会、理解和运用所学的知识。高三备考复习，一定数量的习题是必要的，但做题是为了加深对知识的理解，并学会在实践中应用，不能为了做题而做题，要注重题型的积累和规律的归纳。在改错题时仅止于改错了，不进一步反思，以致在这次出的错误，在下次还是照旧。每做一套题，应给自己提出一些问题，想一想这些相近题目的共性特征和解决这些题目方法上的异同。在老师试卷讲评后，反思自己的解题思路，甚至重新做一遍，常常有一种豁然开窍的感觉。

第二轮和第三轮的复习，是对知识实施更高层次的再

认识，由感性的把握到理性的抽象与概括，达到由繁到简的升华。所以要结合老师的专题复习和综合训练，将所学知识划分出若干专题，提炼出蕴藏其中的思想与方法，建立起知识框架。如果说高三初期的目标是要把所学知识进一步夯实，把书读厚的话，那么目前的任务，是把知识系统化、网络化，把厚书读薄。

查漏补缺，关注细节增分数

每一位学生备考的重点是相同的，但各人的弱点是不同的，弱点可能是重点，也可能是非重点。要以攻破弱点为重，就是要求学生根据自己的实际情况，查漏补缺，变弱为强。对于相当一部分学生来讲，考试成绩好，是因为把自己会做的题目做对了；考试成绩不好，一个重要原因是把自己会做的题目做错了。所以建议学生每次考试后计算一下各学科自己会做题目但又丢

掉的分数，就会发现那是一个令你吃惊的数字。

会而不对、对而不全，是学生考试中普遍存在的问题。原因是多方面的，但思维不缜密、解题不规范而出现错误、导致丢分是一个重要原因。高考命题的主导思想虽然是由知识立意向能力立意转变，但强调能力不等于忽视基础，学科基础知识仍是能力考查的载体。从近年来的高考可以明显感到，对考生思维的严密性、解题的规范性要求明显提高了。因此，注重基础知识的理解、重视基本功的训练，就显得更加重要。要从细处着眼，在“真会”上下功夫，抓非智力失分因素，是短期内提高成绩的突破口。对已经做过的试卷要认真改错，并且要把错误分一分类，对自己习惯性失分、无意识出错的小毛病进行总结分析，以便在下一次考试中有意识地进行矫正。

高三备考复习是一个复杂的系统工程，在备考中只有充满信心，讲求方法，注重效率，才能取得成功。（马利）

家有考生

别拿榜样压孩子

高考临近，每位考生家长都希望自己能成为最出色的“后勤部长”。专家指出，家长不必“如临大敌”，谨记“一切如常”。

不少考生反映，最怕看到老爸焦急的目光，最怕听到老妈不打句号的唠叨。一些家长总爱用别的孩子学习怎么好来激励自己的孩子。其实，当家长有意无意说这些话的时候，不仅没起到鼓励效果，反而还会伤害孩子的自尊心。家长不必在学习动机和理想前途上教育子女，应当重视能力和复习效果，用不着通过比较来激发学习兴趣。另外，要想放松孩子的神经，家长必须先放松自己的神经，尽量克制自己

的紧张情绪。即使心里再急，也得内紧外松，稳住阵脚，给孩子减压，鼓励他轻装上阵。

孩子在家中的复习，一般都是在学校紧张学习了一天、一周后的调整性、补充性学习。如果家长不考虑这一特点，在孩子复习过程中进行干涉，强迫孩子按自己的意愿安排复习或责备孩子不会学习，会使孩子处于一种不安全的状态，学习的主动性和乐趣会受到挫伤。不要到处打听别人的经验，回到家中让孩子效仿，这样只会打乱他的学习规律，反而降低效率。因此，考生的家长要树立这样一个观念：虽然我不能替他考试，但要在学习上信任和尊重他。（郭明新）

提前矫正作息 有助驱赶疲劳

临近高考，考生的压力也骤然增大。不少考生反映自己陷入失眠的困扰，难以集中精力复习。

专家指出，考试期间睡眠不足，是学生中存在的一个最为突出的问题。多数同学是为了挤时间，晚睡早起而导致睡眠不足；少数同学，则是因为考前复习中昏昏沉沉地打疲劳战，考场上迷迷糊糊地应试答题。形成这种习惯的同学，一般上午的精神不好，不利于考试，因此必须提前调整人体生物钟，逐步改变生活习惯，以适应考试时间规律。

专家提醒考生可从现在起开始矫正作息时间，坚持晚上9点半睡觉，早上6点起床。起床后，到附近公园或是街道上跑跑步、做做操。几天后，就会慢慢适应早睡早起的习惯了。

针对部分考生夜晚无法

入睡的问题，专家指出了两种诱导入睡的方法，考生不妨试一下。第一种方法是先做深呼吸，然后想像在黑暗中有一个不太亮的白点，并集中注意力控制这一想像中的白点进行缓慢地圆周运动50次，再换成缓慢地勾画五角星轨迹50次。如果感到心情改变不大，则重复上述意念运动程序数次，然后再进行两次深呼吸。每进行一次深呼吸，就对自己进行一次暗示：“我已经睡着”，这样就可以起到良好的诱导入睡的效果。第二种方法是躺上床之后，不必刻意入睡，让自己处于无意识的状态。不要过分关注自己是否入睡，可以想一些轻松的事情；告诉自己一定会成功，根本不用焦急。有了良性的心理暗示之后，情绪就会放松，入睡也就容易了。

（高伟）



美食广场

栏目热线：
3313877
13033876436

中国名牌产品 中国驰名商标 绿色食品

不含甲醛 健康美味! Kingway

金威啤酒 (听装)

联系人: 杜先生 15839204780
刘先生 15903927000
QQ号: 786947083

招鹤壁业务员1名

鮑翅食府

本店主营: 燕窝、鱼翅、鲍鱼、辽参。

隆重推出: 特价套餐

金满堂套餐: 328元/位 可享受极品鱼翅、海参各一份
玉满堂套餐: 528元/位 可享受鱼翅、海参、燕窝各一份

另推出: 虫草炖野生甲鱼 例份 398元/位 大份 498元/位

地址: 黎阳路与衡山路交叉口。
订餐电话: 2136888 2136999

千百味·花园酒店

千百味·花园酒店是一家集餐饮、娱乐、洗浴为一体的花园式酒店。可尝鲜美山珍野味、观小桥流水雅风。

饭菜一律 **8折** 优惠
餐后可免费洗浴

另招女服务员数名，待遇面议，有意者请致电，0392-2182222

订餐热线: 0392-2179009
地址: 新区兴鹤大街最南端往西两公里处

野生大鱼坊

来自乌苏里江无污染的绿色生态大鱼
我们的鱼老，人吃了长寿，小孩吃了健脑，女人吃了美容养颜，男士吃了更强壮；喝江鱼一碗汤赛过飞禽走兽一筐，何不陪同亲戚朋友领导来到野生大鱼坊品尝生态鱼。

本店为感谢新老顾客，特推出 **8折** 优惠，
送面条、送两份菜！

预约电话: 2615789 15939257456
地址: 山城区山城路与奔流街交叉口路西

味道名厨

正宗老北京果木烤鸭

电话: 0392-3367100 3313728 3367600
鹤壁分店地址: 鹤壁市新区 107 国道与淇滨大道交叉口北 200 米(淇园宾馆)