

气定神闲备高考

◇晨报见习记者 陈海寅

高考牵动着千家万户,用“万人瞩目”一词来形容毫不夸张。在今后的一个月里,本报将陆续推出《优秀考生谈高考》栏目,通过对往年考入高等学府的优秀学子的采访,将他们的学习经验和考试心得总结刊出,供家长和考生借鉴参考。



卓妍,女,25岁,研究生学历。2001年以总分481分的成绩考入兰州大学汉语言文学专业(当时的考试模式是3+x,每门科目满分150分,总分600分),2005年考取本校古代文学专业研究生,现供职于我市一家事业单位,从事文字工作。

◆勤奋+劳逸结合

“高三那年,每天都把自己埋在书山题海里,因为模拟题做得多了,对考试也就胸有成竹了。”卓妍说,她除去休息和吃饭,几乎所有时间都用在复习和做题上了。“但一定要保持充足的睡眠,不能劳累过度,那样反而会降低学习效率。那时我每天都保证自己七个小时的睡眠时间。”

卓妍说,学习之余,她还保留着自己的业余爱好,如打乒乓球、跑步、看小说等。“参加体育运动可以锻炼身体,增强身体的抵抗能力,看小说则对写作有帮助。那时候学校操场上有架秋千,我下午课外活动的时候经常跑过去荡秋千,玩一会心情就能放松好多。如果一天到晚除了学习还是学

习,会很沉闷。”

◆不放松优势科目

卓妍告诉记者,她有些偏科,语文、英语成绩较好,数学却很弱。“离高考还有四个月的时候,每次模拟考试我的数学都只考五六十,当时满分是一百五十分。这样的成绩对我来说是相当沮丧的;但我并没有因此就失去信心,而是想怎样才能把自己的水平在考试的时候发挥到最好。”卓妍说,“为了弥补数学的不足,我在抓紧补数学的同时,也没有放松自己的优势科目。”

“优势科目在很大程度上能给自己的弱势科目填补落差。每天晚上都要各留一节晚自习来做英语和语文题,并且让自己在规定的时间内做完,再核对答案。”卓妍说,这是她始终能让英语和语文保持较好成绩的原因。

◆准备错题本

卓妍给自己准备了几个错题本,把每科容易出错的题目都记录下来,不断积累,并分析产生错误的原因。做题累了的时候,就把错题本拿出来

看看。这样不仅可以避免犯同样的错误,还能触类旁通地攻克一些较难的问题。

“错题本对我的帮助很大,一般情况下,同一类型的题我最多错两次。”卓妍说,当时她身边的很多同学都用这种方法查漏补缺,效果很好。

◆多摘录美文

从一些知名文摘上摘录一些优美的文章,是卓妍提高作文水平的一个有效途径。

“我喜欢看《读者》、《青年文摘》等杂志,里面很多文章都很好。起初我只是因为喜欢而摘抄,后来发现对我的写作帮助挺大的,我就把这个习惯坚持下来了。”卓妍说,临考前半年,老师也提倡用这种方式来提高作文水平,她就坚持每周都摘录两三篇,写作文的时候,就感觉文思泉涌、行文流畅。同时也抽空看一些有益的杂志,积累一些有哲理的小故事,对写议论文也有帮助。“自己唠唠叨叨半天说不明白的事,在人家笔下几句就点明了,感觉很受启发。”说到自己提高写作水平的“秘诀”,卓妍不好意思地笑了。

◆学会“减压”

“我觉得自己就是那种没心没肺的人,很多人都说我乐不知忧,可能这样也好吧。高考的脚步越来越近,很多同学都感到紧张,连我父母也开始为我的考试捏把汗。只有我天天还气定神闲地按自己的计划复习,准备考试。”卓妍告诉记者,成绩揭晓后,她考出了语文133分、英语125分、数学101

分、综合122分的较好成绩。“数学还是不太理想,但对我来说,已算是超常发挥了。我想这跟我的心态有很大关系,如果我整天都因为自己的弱势科目而紧张兮兮,肯定考不好。对于心态,我做了几方面的调整:一是自我安慰,即承认自己的知识是不全面的,很少有考生能够掌握高考中的所有内容;二是有针对性地对于自身可觉察的知识漏洞拾遗补缺;三是要

有一个积极乐观的心态。记得那一个月我经常暗示自己,高考对于我来说是一个最棒的自我展示的机会,我会在考试中发挥出全部的实力。我认为,努力是考试成功的一部分,但心态也很重要。在不放松学习的同时,一定也要给自己一个相对放松的心理环境。”卓妍乐观地告诉记者。

优秀考生谈高考

存35元 送5升大豆油 或2.5升花生油

畅享手机上网、彩铃、无线音乐等业务

活动时间:2009年5月1日起,礼品有限,送完即止。
客户范围:未使用过GPRS或彩铃或无线音乐俱乐部高级会员的鹤壁移动客户。
办理地点:鹤壁移动各营业厅
活动内容:

- 1 预存35元GPRS5元套餐专项费用,即可使用7个月GPRS 5元套餐业务,并现场获赠5升大豆油(或2.5升花生油)一桶。
- 2 预存35元彩铃专项费用,即可使用7个月彩铃业务,并现场获赠5升大豆油(或2.5升花生油)一桶。
- 3 预存35元无线音乐俱乐部高级会员专项费用,即可使用7个月无线音乐俱乐部高级会员业务,并现场获赠5升大豆油(或2.5升花生油)一桶。

温馨提示:1、每项活动客户只能参与一次。
2、预存业务优惠到期后,如客户无需继续使用,请客户自行取消。
3、所赠礼品以营业厅实物为准。

客服热线:10086 www.ha.chinamobile.com
中国移动通信集团河南有限公司鹤壁分公司

燕莎美食广场 2009年4月30日 隆重开业

开业大酬宾
活动时间:2009年4月30日~5月2日
开业欢乐送:开业期间凡在燕莎美食广场消费的顾客,每人均免费赠送“筒一”牌苏打水一瓶。
好礼连连送:1.开业期间凡在燕莎美食广场单次充值满50元者,送折叠紫外线太阳伞一把;
2.开业期间凡在燕莎美食广场单次充值满100元者,送高档不锈钢水杯一个;
3.开业期间凡在燕莎美食广场单次充值满200元者,送“金博视”智能笔(央视上榜品牌,防近视、防驼背)一套。

招聘 收银员数名(会操作电脑 形象气质佳)
服务员数名(思想品德好)

汇集千款地方特色小吃 引领鹤壁动感现代美食新时尚
地址:黄河路中段燕莎购物广场五楼 电话:0392-3385999