

优秀学生谈高考

沉着淡定迎高考

晨报见习记者 陈海寅 周凯楠

陈阳(化名),大二学生,2007年以总分618分的成绩考入厦门大学。

“又是一年高考临近,看着学弟学妹们为高考而搏,让我想起自己那年高考,也是天天都处在剑拔弩张的气氛中。但是还好,天天充实的日子,也让时间眨眼就过去了。”说到自己的高考经历,陈阳说,她并没有特别的学习窍门,之所以能考出优异的成绩,跟自己沉着淡定的心态有很大关系。

错题多改几遍

“我觉得自己最好的学习习惯就是测试成绩出来之后总是认真地找出自己的错误。并专门准备个本子把错题整理到一起,然后重新做一遍,看看到底是自己不会做,还是马虎大意做错了。”陈阳说,“因为很多人做题时都会犯一些低级错误,如果是自己大意把题做错了,就很可惜。给错误分类,把粗心做错的题和自己确实不懂的题归类记录下来,对症下药,逐一攻破。尤其是自己不懂的题,应该想明白多做几遍,举一反三,争取以后再看到此类的题目能轻松拿下。”

理解题目的精髓,融会贯通

陈阳说,有条理地整理好错题很有利于复习,在每次考试前就不会觉得盲目,不会感觉自己什么都没学好,但也并不是题目做得越多就掌握得越多,关键是要真正了解题目的精髓。“每道题目都有它的特点,做的

时候不要只把它当成一道题来做,还要把它当成一个题型来做。做深了、做透了,把一道题的精髓做出来,以后再面对此类题时都会胸有成竹。很多题目都是触类旁通的,把握好它的窍门,就能融会贯通,节省很多时间。”

用心学习,提高效率

“学习效率不高,不在于用的时间多少,主要在于用心不用心。有的人一天到晚都在学习,但精神不集中,很容易使学习效率降低。看似花费了很多功夫,却收效甚微。这样不仅学习成绩没上去,自信心也很容易受到打击,造成迷茫浮躁的心理。”陈阳说,她想提醒广大考生,学习时一定要注重提高学习效率,不要盲目地浪费时间。“累了就休息,适当地放松,切不可疲惫学习或在一种厌倦的情绪中学习,这样只会产生不好的负面效果。相反,把学习当成一种乐趣,则会收到事半功倍的效果。”

找适合自己的学习方法

“很多考生备考时,都会向身边一些成绩好的同学取经。但借鉴别人经验的同时,也要注意给自己‘量身定做’。适合别人的方法不一定也适合自己。”陈阳说,备考时切不可为了一时的急功近利就盲目地向别人学习,借鉴好经验的同时,也要考虑一下适不适合自己。“比如说



有的人精力特别充沛,一天只需睡三四个小时就行。但有的人却必须要保持每天六七个小时的睡眠才能有精神,那么这样的人就不要像别人一样去熬夜,不然只会让自己的精神状态变得特别差,降低学习效率。”

睡前回忆当天所学的知识

“每天临睡前,是自己一天里精神最放松的时候。我不喜欢熬夜,每天都会在十一点左右睡觉。利用睡前的时间,轻松地躺在床上,闭上眼睛,开始在心中默默地把之前的成功体验和一天的学习收获像放电影似的在自己的头脑中过一遍,让自己完完全全沉浸在那种知识的状态中。然后再把第二天的学习安排在脑子里大概部署一

下。”陈阳说这种状态她一直坚持到高考结束。在很多人因为高考而心力交瘁、焦头烂额的时候,她依然坚持着这样的习惯没有改变。

随身带记录本

“不管去哪里,随身带一个记录本,是可以放在口袋里的那种小本。因为有时脑子里不经意就会闪现出一些灵感,但事后却又想不起来。有个记录本可以随时随地记录,还能记一些自己需要学习的东西。在临睡前回忆一天所学的知识时,想不起来了就拿出来翻看一下,就会记得更深。我高三时所有的记录本,上面杂七杂八地记录了很多东西,诗词、单词、公式……应有尽有。这样对学习很有效果,有些东西我到现在都记得。”陈阳说。

鼓励自己,学会减压

陈阳说,在备考沉闷的压力下,要时时刻刻给自己一些自信。“把自己以前取得的成绩记录下来,写出每一次测验的具体成功之处,在后面标上一句鼓励自己的话,贴在书桌上,对攻克学习难题很有帮助。”陈阳告诉记者,在每天晚自习放学后,结束了一天的学习时,她会在最放松的时刻给自己鼓励。“想象着明天的日出,让自己的精神处于一种乐观的状态。”

陈阳说:“高考是智力的比拼,也是心理的比拼。做好复习的同时,也一定要放松心情,这是高考成功与否的关键。多给自己一些自信,以沉着淡定的心态来迎接高考。”

高考冲刺期艺术考生复习:

“临时抱佛脚”也能出成绩

晨报见习记者 李潇潇 通讯员 毕辉

临近高考,美术考生小张情绪越来越急躁,虽然已经顺利通过了三个院校的美术专业课的考试,但文化课却是他的弱项,也成为他考入理想学校最大的阻碍。还有20多天就要高考了,和小张情况相似的艺术考生占了相当一部分。记者咨询了市外国语中学有多年教学经验的三位高三任课教师,为广大学考生在最后阶段进行冲刺复习支着儿。

如今,艺术类院校越来越重视艺术生的文化课成绩,因此,文化课的复习在艺考过后就显得尤为重要。采访中,三位老师一致强调,艺术生在仅剩的20多天冲刺中,不仅要把学习心态调整好,提高复习效率,更要注重一定的备考策略和技巧,抓住临考前的这段“黄金时间”做好冲刺,把能够得到的基础分数牢牢抓住,不漏过任何得分的机会,哪怕0.5分也要锱铢必较,就算是“临时抱佛脚”也能出成绩。

艺术类招生规则要心中有数

有十多年辅导高考艺

术考生经验的美术老师毕辉表示,与往年艺考有所不同的是,今年艺术类考生的专业成绩也开始分专科和本科两个分数档,但招生规则基本与往年相同,大致分以下三种:在文化课成绩达到分数线的考生中按照专业课成绩排名从高到低择优录取;在专业课成绩合格的考生中按照文化课成绩排名从高到低择优录取;将文化课成绩、专业课考试成绩累计后按照考生排名从高到低择优录取;把文化课成绩、专业课考试成绩各自乘上不同的系数后再累计排名从高到低择优录取(其中既有注重文化课成绩的,也有注重专业课成绩的)。因此,参加完专业课考试后,文化课复习就显得尤为重要。

强化基础 提高成绩

针对一些艺术考生文化课复习时间短、基础相对差的情况,市外国语中学高三毕业班班主任戴小平说,现阶段艺考生都在全力以赴进行文化课的复习。由于专业课考试前大部分考生

耽误了文化课学习,成绩大幅下滑,导致每年都会有一些很有天分、专业成绩优异的考生,最终由于文化课成绩不过关而被淘汰。

艺术生如何在这最后的冲刺阶段把成绩再提升一个档次很关键,戴老师说,艺术类考生前面已经经历过复习旧知识、学习新知识、巩固强化、全面复习四个过程,针对各学科的特点,进行综合性总复习也接近尾声。现在要进入总结线索,梳理结构,最大限度地挖掘学生的知识和能力的潜力,调整心态尽快投入到高考前的知识和心理最佳状态。

戴老师表示艺考生复习时一方面在课堂上要紧跟授课老师的教学思路,理解、总结授课教师强调的重点。课堂上不明白的地方要及时询问。另一方面,课余时间,在完成教师留下的任务后,自己复习做过的练习题,总结一些有助得分的规律;自己针对缺漏处,补做一些相关的练习题。

戴老师强调,艺术考生文化课复习时应有针对性地加强自己薄弱科目,紧扣

考试大纲,找好定位,订好计划,选择适合自己情况的学习方式,同样可以在最后的这段时间,尽最大努力学好文化课。

抓强项得高分 学会大胆取舍

有着30多年教龄的高三语文老师宋文丁表示,由于高考艺术类考生在专业课上投入了很大的精力,因此造成了文化课基础较差,离高考要求差距也很大,在最后阶段常规中学高三的复习计划根本无法满足艺术类考生的迫切需求,他们特别需要因材施教的“突击备考”。

宋老师认为,对于艺考生来说,最后的冲刺阶段,务必要提高复习效率,抓住科目复习重点,在易得分的地方拿高分。现在高考对知识本身的考查难度与以往相比有所下降,反而更注重考查考生对知识理解与应用的能力。艺术类考生分析问题、解决问题能力强的特点决定了他们适应新高考、快速提分的潜力也非常大。只要方法得当、目标明确,

再经过专业老师指点,艺术类考生考前突击一定会起到较好效果。

“高考要考数学、语文、英语、文综(理综),想在这么少的时间里,把6门课都学好是不可能做到的。”宋老师说,考生要合理安排更多一点的时间复习,在短时间里用偏科的复习方法,让强项得高分。

针对语文学科,宋老师分析说,语文是语基、阅读、作文三大块,除基础知识是复习重点外,考生比较容易抓住的是作文。只要能做到语句通顺,符合要求,一般都能得较高的分。这是个易得分的部分,所以复习时要多看多练。

宋老师建议考生,首先,文化课的学习应该夯实基础,一切由强化旧知识、巩固旧知识开始,然后再做好新知识的掌握。其次要学会取舍,由于艺术类考生文化课录取分数线不高,所以考生就要力求会的知识多巩固,争取考试不丢分,而偏题、怪题、综合题则要大胆舍去。第三要重视结合高考模拟试卷,加强考前的实战训练。

冲刺
2009
高考