

冲刺高考

远离三个复习误区

所谓高考复习的误区，就是考生在态度、方法和思路等方面存在问题，造成学习效率低，成绩停滞不前。有心的家长要注意观察，因势利导，防止孩子进入这些误区，或把已经进入误区的孩子引回正途。



题海战术

有些考生对“做题”理解得比较片面，搞题海战术，老师布置的做完了就做教辅材料上的，以为只有多做题才能无往不胜。适度的练习是好事，但凡事过犹不及。没完没了地做题，并不见得覆盖了所有知识点，可能只是无谓的重复劳动，时间长了心情也变得很焦灼。其实，真正考出好成绩的同学，诀窍不在于题海战术，而在于有选择、有针对性地做题，善于梳理思路，通过同类的题提炼规律性的解法。归纳汇总能力强的学生，可能只做3道题，就能总结出别人做30道甚至100道题也没有

摸清的规律。

忽视基础、偏重攻难

有些考生在复习过程中，不按照考试大纲的要求掌握好最基础的知识，而是片面追求难题、解偏题、做怪题。有志报考重点大学的考生，难题是一定要做的，做好了才能拉开高分数的距离。但是做难题必须以牢固掌握基础知识为前提，不是凭空攻克。没有基础知识、基本能力作铺垫，一步登天是不可能的，更何况基础的题型才是高考试卷中的主导内容。所以，家长一定要时常提醒孩子注

意这个问题。

重时间轻效率

高三时间紧迫，就算过去最贪玩的学生也会格外感到时间的宝贵。从某种意义上讲，在学习上花费的时间与掌握的知识应该成正比，但不是所有情况都如此。

有些考生过分重视时间，分秒必争，每天挑灯夜战到凌晨两三点，早上起来连早餐都不吃，跟爸爸妈妈说话都认为是在浪费时间……但事实上这样做的效果并不好。由于缺乏睡眠，上课时注意力集中不起来，错过了老师的讲课。不吃早饭的后果是血糖低、心

慌、出虚汗，更是影响听课效果。其实，在老师的带领下学习一堂课，要比自习几个小时的作用还大。这样的孩子，家长务必要给予正面引导，首先鼓励和肯定他们珍惜时间的精神，同时要讲明时间和效率的关系，要努力做到既抓紧时间又强调效率，这样才能考出好成绩。

另外，家长不仅要给孩子讲清道理，在具体操作上也要给予一些指导，比如把“每晚12点以前睡觉”当一项硬性要求。强调效率不等于忽视时间，有的考生以为“效率”就是解题的绝招，有了效率就可以少做题，一样能考好。这种投机心理不可取。（高媛）

考前切忌过度“开夜车”

一年一度的高考日益临近，参加高考的学生们的神经犹如箭在弦上，一触即发。往年的实践和心理研究表明：考试之前是考生最为紧张、压力最大的时期。从历年的情况看，总有许多水平很好的考生因心理压力过大、心态不稳定、考前学习状态不佳而导致高考失败或成绩不理想。如果说考生的知识水平是考生考取理想大学的“硬件”的话，那么考生在考前以及考试中的心态的稳定、心理平衡与轻松则是取得理想成绩的“软件”。所以说考生在高考前以及考试中，积极调整、减轻心理压力、克服焦虑是非常必要的。

饮食减压法

科学合理的饮食可以保证考生生理健康，为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。这是考生减轻心理压力的生理保证。

有研究表明，某些食物有直接减轻人的心理压力的作用，使我们的思维更加敏捷，精力集中。如维生素C就具有减轻心理压力的作用，当人承受巨大的心理压力时，身体会大量消耗维生素C，所以考生应多摄取诸如草莓、洋葱、菠菜等富含维生素C的食品。有些食物可以集中人的精力，提高学习效率，这可以间接地减轻考生的心理压力。如胡萝卜能提高记忆力，因为胡萝卜素能加快大脑的新陈代谢作用，有助于记忆。

少食、多餐也有助于减

轻考生紧张与疲劳。如经常咀嚼诸如花生、腰果等食品对恢复体能、减轻疲劳有一定帮助的。油腻的食物，对考生来说则不是理想食品，因为精神紧张必然影响肠胃的消化功能，反过来会加剧考生的精神紧张。

规律作息时间减压法

考生应掌握自己的生物钟规律。清楚一天中自己的“黄金时刻”，制订出情绪高涨和低落时的学习计划和安排，提高复习效率。考前切忌盲目过度“开夜车”。在高考前2周至3周内，不能再废寝忘食地复习，要保证有足够的睡眠时间，场上才能保证头脑清醒，思维敏捷；要坚持早起锻炼，做早操、课间操和眼保健操；每天中午应坚持半个小时的午睡。

环境减压法

家长应营造一个良好而宽松的生活与学习氛围，家长可以在为孩子迎考服务方面暗中给孩子以物质与心理上的支持，如营造安静的家庭学习和休息氛围，为孩子安排好饮食等。家长在考前应积极与孩子进行沟通，如倾听孩子的倾诉、与孩子多聊天，积极引导孩子进行自我宣泄，如以幽默的方式逗孩子笑，孩子遇到不快时适时可让孩子痛快地哭一场，经常对孩子进行身体接触式的爱抚，甚至经常拥抱孩子等等。（李华）

家长如何帮才不“乱” 平静地做个“局外人”

如果你家有个高中生，最近一段时间势必忙活，可也别忘了忙活，以防给考生“添乱”。

多征求孩子的意见

作为家长，有的从安全角度考虑，想接送孩子去考场。接送吧，担心孩子不高兴，不接送吧，自己又坐卧不安，放心不了。

这时还是听听孩子的意见，孩子让你接送，你就欣然前往；孩子说不用，但你不放心安全什么的，你可以在后面跟着、旁边等着，但最好不要让孩子觉察出来，以免影响孩子的情绪。

做好后勤少提考试

考试是孩子的事情，家长再着急都是干着急，与其自己在考场外急得团团转，还不如先去给孩子准备好饭菜、水果，等孩子快下考场你再去接也可以。另外，考试期间，最好不要再提和考试有关的事，尽量给孩子一个舒畅、安静的环境。

喋喋不休和作壁上观都不可取

一些家长喜欢什么事情都过问，“题难吗？”“感觉如

何？”“作文题是什么？”“你怎么写的？”等等。

其实，专家提醒，高考每考完一门后，聪明的家长是不会喋喋不休地追问刚考完的孩子，他们会像平常一样，自己做自己的事情，不会过分干涉孩子应该做什么，不应该做什么。而那种打破沙锅问到底的家长更是可怕。经常有学生反映，家长为他们考学提前一个月就向单位请了假，妈妈专门在家为他们服务，弄得自己压力很大，害怕自己让父母失望。

但也有另外一种家长，孩子考学似乎和自己没什么关系，对孩子的考学漠不关心。这样会让孩子觉得自己在父母心中无足轻重，伤害孩子的自尊心，影响孩子正常水平的发挥。

抑制自己的紧张情绪

有些孩子感觉自己没有考好，情绪容易写在脸上，这时家长千万不要鼓励，但方法要巧妙，不能直接说这次没考好，咱们再补习之类的话。首先家长应该控制好自己的情绪，千万不要再用话语刺伤孩子，应该尽量保持平和，可以面带微笑，来与孩子交谈，正确地引导孩子，让他尽快对自己恢复信心，但交流不宜太长。（张楠）

专家解答

怎样才能能在高考时发挥好

距离高考还有不到一个月的时间，不少考生焦虑不已。有的担心这么短时间，再复习还能否奏效；有的忧虑一旦发挥失常该怎么面对；有的苦恼为何自己已非常努力，却没有收到成效……实际上，临考前，考生出现这些焦虑都是正常的，关键在于如何面对。

焦虑之一：十多年寒窗苦读，仅剩不到一个月的复习时间，拼命学还有作用吗？

专家：考生之间的确存在一些差距，但只要能对这些差距予以重视，制订相应的复习计划，在最后十天继续向目标实现迈进一样有可能。首先要保持内心平和，以平静的心态面对高考。只有做到内心平和，才能平静面对一切。其次，坦然面对目前学习生活中的烦恼和担心，查清烦恼产生的原因，弄明白自己为什么焦虑，并归纳这些原因，找到解决的方法，一步一步努力下去，离目标就会越来越近。

焦虑之二：以前贪玩，不爱学习，最近我一直很努力，几乎连别人睡觉的时候我都在学习，可成绩却不怎么提高，马上高考了，该怎么办？

专家：这是大部分考生的一个通病，主要和单位时间的学习效率有关。首先应该客观

评价自己目前处于什么样的学习境界，了解不等于理解，理解不等于理解得全面，可以全部吸收和消化。简言之，学习需要由量变到质变的积累，如果目前的努力还没有达到足够的量变，就不可能引起质变的结果，成绩就不会有太大的变化。其次，成绩不提高都是有原因的。这类考生也许很努力，但努力只是体现在时间上，并不代表注意力很集中、单位时间的学习效率很高、学习的心态很好。效率不高是导致成绩没有变化的一个直接因素。这类考生在临考前一定要找到成绩没提高的原因，在学习中学会思考、总结，不要打疲劳战，要提高单位时间的学习效率，利用好最后这段时间，向更高的目标冲刺。

焦虑之三：平时学习成绩还不错，如果发挥正常，考上二本没问题。可问题是我是个“关键时刻掉链子”的人，

平时做过好几遍的题一到考场就像从来没见过一样，一下子就蒙了。我怎样才能能在高考时发挥好？

专家：这主要是一个考试心态的问题。根据多年研究发现，很多考生在考试中考不好，恰恰是由于太想考好造成的。由于他们平时对自己的期望值太高，考试时压力过大、过分紧张，考场上遇到难题就会紧张得无法开启自己的知识库，最终的结果往往就是不会做的题做不出来，会做的题也做不出来。一出考场，马上就想起应该怎么做了。这类考生在面对考试时，首先要尽自己最大的努力，能抓的分就一定抓住；其次考成什么样子就是什么样子，不要太在意，

