

考前如何有效利用时间

临近升学考试,对于高考的考生来说,往往心情非常急躁,不知道怎样利用时间。有的坐在那里半天什么都没看进去;有的整天在学,却不见提高。由此可见,科学合理地利用时间至关重要。

创造一个良好的学习心境

学习时的良好心境,是提高学习效率的重要条件。心理学上曾做过这样一个有趣的实验:让水平相同的两班学生解答同样的问题,不论解答的成绩如何,对一班学生都说:“这么难的题目,你们答得这么好,真难得!”,而对另一班的学生则说:“这么简单的题目,你们竟然答得这么差!”。过后,再以同样的试题考他们,结果受到赞扬的那一班的同学获得了意想不到的好成绩,而另一班则还不如前一次的成绩。可见,良好的情绪状态,对大脑活动有重要的影响。学会控制自己的心境,这是提高学习效率,取得学习成功的重要条件。因此,当你正式进入学习之前,可用5分钟左右的时间放松一下你的头脑,想一想自己以前学习上取得成功的高兴事,展望一下美好的未来,这样很快就能进入学习最佳状态。

合理分配时间,注意劳逸结合

时间对每一个人来说都



是公平的。而同样的时间所产生的学习效果,对不同的人来说往往相差很大。这里有一个合理安排时间的问题,比如,早晨是人记忆的黄金时间,利用这一时间记忆外语单词、课文及语文中的字词,背诵一些内容,会有较好的效果。

经过一段时间的脑力劳动之后,大脑会疲劳,破坏学习的良好心理状态,导致学习效率降低。怎样才能防止大脑疲劳,使心理状态维持在最佳程度呢?要变换学习方式和学习内容。因学习是由大脑的不同部位支配的,变换学习的方式和内容可以使大脑皮层的某个部位由抑制状态转为兴奋状态,从而解除神经细胞的疲劳,使大脑得到休息。一般来说,一门功课学习时间1小时~2小时左右为宜,换学另一门课时,中间最好休息5分钟~15分钟,这样可使大脑得到适当休息,从而提高学习效率。

根据心境及大脑状态安排复习内容

一般来说,人在心境不好或大脑不太兴奋时,用来学习比较复杂或不感兴趣的内容,

往往难以进入状态,学习效率较低。这时候可以采取先从比较容易的科目、自己比较感兴趣的内容做起,等经过一段时间,心境大脑状态好转后,再转学较难的、不太感兴趣的内容。相反,如果开始时,心境大脑状态都比较好,则应先复习较难的、不太感兴趣的内容,然后再复习较容易的、有趣的内容,正可谓因境而学。

掌握阅读的技巧

一般的学生往往不太重视读书的方法,其实,读书方法的优劣对学习效率影响很大。尤其是对于即将参加毕业考试的学生来说,掌握了正确的阅读方法,可以大大节省时间,提高学习效率。决定读书好坏的关键在于,读的速度及对内容理解把握的程度。为此,要注意掌握以下阅读技巧:

首先,要做好阅读前的准备。在阅读一本书之前,最好先快速浏览一下书的目录及前言,从而猜测性地把握一下书的内容,哪些地方会对自己帮助较大,重点内容是怎样编辑的,进而形成一种有利于阅读的状态。

其次,正确把握阅读的速度。阅读的重点应放在基本概念基本理论阐释上,这里要放慢速度,力争融会贯通;而对那些与大纲无关的补充内容可略读或不读。阅读过程中最好不要念出声,一般情况看的速度要比说的速度快得多。注意要用灵活的眼球迅速地扫视阅读材料,不要逐字阅读,尽可能减少阅读中眼光的停留次数。

第三,注意看每一章后的结论段。比较好的供学生用的参考书,一般每章后面都有小结或结论,这是对整章重要内容的总体概括,有助于学生在大脑中建构起合理的知识结构,尤其在最后复习阶段,应在此处多下工夫。

做好学习的准备

开始学习前,最好把有关的东西提前准备好,不要到已进入学习状态,再停下来去找东西。这样会很浪费时间,因为在找完东西后,还需要相当长的时间才能安定下来,重新进入学习状态。所以,要尽量避免学习过程中的中断,排除各种干扰,从而提高时间利用率。(张英泽)

考前复习冲刺有诀窍

想赢但要不怕输

最后这段日子里,同学们最关键的是要调整好心态。应该保持怎样的心理状态呢?

首先要保持情绪“静”,不因高考的临近而出现情绪大幅波动。其次,思维干“净”,就是答题时没有杂念,扎扎实实地做题,认认真真地考试。不要在复习时想着做题、考试时想着考得好不好。做到了前两点,就自然而然有好的心境,不会受情绪左右,出现浮躁、大起大落的现象。

同学们可以把这三个字贴在房门上、书桌上,天天看,时刻提醒自己要有“想赢但要不怕输”的心态。如果抱着“很想成功”这种心态,就会过多考虑结果,而忽视了长期以来的复习。

高三学生现在的努力方向是保持良好的精神状态,巩固原来自己已经掌握的内容,保证不丢分。建立自信心,要相信自己经过平时的努力和

充分的复习准备是能够达到自己的目标的,即使不能完全达到,只要尽力而为,也就没有遗憾。

分秒必争听好课

一方面要听懂,更重要的是通过了解老师的思维方式,弄清楚有哪些是自己没有想到或者掌握得不好的,从而能及时查漏补缺。

每堂课虽然只有40分钟,而且最后一段时间里每科加起来不超过10节课,但是老师们为这每堂课所做的准备远远不止40分钟,老师讲课的精度是学生自己看书无法达到的。并且,这个阶段老师的讲课带有押题性质。

因此,这时候同学们应该做到分秒必争。在上课的时候不光要认真记笔记,更要主动学习、主动思考、主动解题、主动归纳、主动记忆,化被动为主动,养成良好的学习思维与学习习惯。紧跟老师的思路

走,多去领会老师的思路,这样才能真正把知识转化、吸收、内化成自己的。

那种认为课内损失课外补,课上稀里糊涂,课后加班加点的做法是最不明智的。同学们要合理利用课堂上的时间,学到尽量多的知识。

要提高做题速度

同学们要学会管束自己的意志。集中注意力,不让各种杂念扰乱自己的思想感情,认真进行思考。要有计划、有步骤地复习。有的同学自习时心猿意马,几小时过去了,却不知究竟有什么收获。

这个阶段,要特别注意提高做题的速度,锻炼思维的敏感性。这既是为了提高学习效率,也是高考实践的需要。适当题目的训练是必要的,这样才能“手生”。要争分夺秒,能够在两个小时做完的题目绝不拖到三个小时,不要养成拖拉的坏习惯。

家长帮孩子调整心态

家长心情也要愉快

高考前,家长心情好,家里气氛好,就会有一个温馨的家庭环境,这对孩子的备考是很有好处的。

有些家长在高考前担心孩子考不好,整天愁眉苦脸很少说话,其实,孩子一看就知道父母紧张,父母害怕,而这种情绪或多或少会传染给孩子。因此,高考前家长一定要保持愉快的情绪、平和的心态,因为感情的力量是巨大的,温馨的心理气氛将融化孩子心中的抑郁、苦闷、焦虑,有助于孩子调整心态,对孩子高考复习是有帮助的。

只要尽力就行了

记者调查了很多高考状元,问他们的父母在高考前是如何要求他们的,他们很多人告诉我,父母只说了一句话:只要尽力就行了。父母说了这句话自己感觉像是吃了定心丸,自己肯定会尽力的,这样减少了不少心理压力。但也有些家长高考前唠叨叨,反复嘱咐孩子,考试要认真,不要马虎。其实,这样的话家长已经讲了多少遍,在高考前再讲、反复地讲会增加孩子的心理压力。



考前,家长和考生如何安排考生:按计划复习不会乱方寸

最后十几天,大幅度提高成绩的可能性较小。因此,这个阶段要做的就是不打乱原来作息安排、保持良好心态迎接高考并正常发挥。

对自己要有较全面的认识,紧跟老师节奏的同时,也可根据自身情况制订一个高效、可行的复习计划。例如每天什么时段复习哪个科目,并查缺补漏。

只有严格按照计划进行复习,就不会在最后几天里乱了方寸,影响发挥。到了最后阶段,掌握的知识点已经基本定型,但不能松懈,每天

家长:考前多做“减法”

首先,家长不要把自己的紧张感传给孩子。孩子每天在家跟父母真正相处的时间不过两三个小时,如果在这段时间里还唠叨高考,孩子就整天处在紧张状态。

孩子回家,家长尽量避免谈高考,可以和孩子一起看看电视,聊聊新闻、生活趣事,营造愉快轻松的家庭氛围,让孩子体会到父母的信任、支持。

其次,观察孩子的情绪变化,这阶段要对高考的重要性多做“减法”,告诉他“有能力的孩子到哪里都能

督促孩子娱乐与运动

高考前,孩子在家复习大都是非常用功的,一做题就是一个上午或是一个下午或是一个晚上,有时搞得精疲力竭,头昏脑涨,不仅影响心情,也影响复习效率。在这种时候,家长就要适当地提醒孩子做必要的轻度运动,有助于孩子消除疲劳,焕发精力。也可以提醒孩子听听轻音乐,看看电视里轻松的节目,也有助于孩子调整心态,消除疲劳。

帮助孩子调整心态

在高考前家长经常跟孩子聊聊天,谈谈心,利用吃饭后的时间相互沟通,让孩子把心里的压力、心里的苦恼说出来,说出来就是做好心理调节成功的一半。当然,高考前家长和孩子的心理沟通要讲究时间、地点和条件。不能是孩子正在复习功课时进去就聊上几句,要在孩子休息的时候,比较放松的时候去做,要见机行事。不过聊天的内容不要过多涉及高考,找些比较轻松的话题去谈,这样,有助于放松孩子的心情。(王极盛)

做一定的题量,找找临场考试的感觉。要把每份作业、每套试卷当做高考试卷来做,给自己规定时间。这样,既能有临场的紧张感,又锻炼做题速度。

最后冲刺要有自信,没有必要背上任何心理包袱。哪怕在高考前的几次模拟大考上发挥不好,也要想着还有机会,这些考试的成绩不会计入高考,不要为一时的分数起伏而患得患失。要让自己的心情平静下来,不要太焦虑、太紧张,要以平常心去迎接即将到来的高考。

发光”、“高考不是唯一的成才途径”等。

此外,家长可根据孩子的成绩,上网查查往年高考的信息,看孩子能上哪些学校,做正确估计;如果发挥好了可以上哪些学校,发挥得不好能进哪些不错的学校等。这样的“保底”计划可适当减轻孩子的心理压力。

最后,做好后勤工作。保证孩子每天正常作息,不开夜车。让孩子多吃富含维生素C和维生素B的蔬菜和水果。注意天气变化,保证孩子身体不出现任何不适。(李华)