

高分考生谈高考

# 放飞青春的希冀

□晨报记者 陈海寅

李政楠，鹤壁考生，2008年从鹤壁高中考入西安交通大学。

“又是一年高考来临之时，让又想起了自己去年的高考。面对即将到来的考试，我想对学弟学妹们说：沉着应对，不要急躁，相信自己的水平，一定能在这次人生洗礼中得到很好的发挥！”政楠说，高考在他眼里，只是一次比较重要的考试而已。“马上就要开始考试了，说些如何学习之类的话已不实用，我就从考前心态调整和考试时的应试技巧来说下我的考试心得。”

### 调整心态很重要

“考前的心态很重要，它决定了一个人在考场上的发挥。在这个时期，考生们就不要再去想以前的成绩了，就算是想，也尽量想好的，回忆一些让自己感觉自豪的事。高中三年，在考试上可谓身经百战，肯定有成功也有失败。多给自己一些美丽的憧憬、良好的心理暗示，相信自己，在考前把心态调整到最佳状态。”政楠说，考生一定不要在这个时候去想高考的考题，想象自己考后的情况。“这样会无形中会给自己带来心理压力。”

### 考前不要紧张

“我们当时把高考戏称为‘全国一模’，即人生中第一次的全国联考，现在想来很有意思。在此我想对学弟学妹们说，不要对高考产生恐惧，它就是一场全国联考而已。”政楠说，“上考场的前一天，有些人会因为紧张而失眠，但大家

不要因此而有心理压力，这很正常。即便是因此而失眠了，也不要担心第二天精神不好，因为它和平常上网熬夜失眠不一样，毕竟自己要面对一次重要的考试，即便失眠，精神也一样很集中。”

### 保持平常的节奏

“高考两天，也要保持和平常一样的节奏，不要因为考试而改变。比如说平常吃简单的饭菜吃惯了，高考为了补充营养，就顿顿很丰盛，反而让肠胃不适应。”政楠说，他建议考生也不要做高强度的训练，只要把平常掌握住的知识点巩固好就可以在适当放松的前提下不要脱离考试的感觉。“临考前两天，考生不要过度放松，也不要打乱自己的生物钟，要保持每天至少6小时的精力充沛状态，最好是和考试时间比较接近的时间段。”政楠说，这样可以避免考生因为过度放松而打乱备考的节奏，影响考场上的发挥。

### 临考心态要平和

“我想提醒考生，考前一定去看考场，熟悉考试地点。很多考生都不在本校考试，但人人都有一种共性，在熟悉的地方心情容易放松。考生看考场的时候，不妨在自己的座位上坐一会儿，感受一下考场的环境。如桌子不平整也可以及时和老师沟通看是否能调换。熟悉了考场环境，心情自然而然就能放松，把自己临考前的心态调整到最平和的状态。”政楠说，考生在对考试时间的安排上也要尽量宽松，不要太紧

张，给自己充分的时间去准备自己要做的事，保持心态平和。

### 做题要沉着慎重

“考试时，我建议考生们提前20分钟进考场，这个时间里考生可以有足够的余暇来应付考前可能出现的各种情况。做题时不要紧张，即使遇到了陌生的题型也不要慌，要知道所有题目都一样，再变化也是‘万变不离其宗’。尤其是数学，每道题目都会有几种解答方法，考生们只要沉着应对，一定能找到突破口。”政楠说，考生们做题时一定要慎重，特别是有固定答案的客观题。“高考就是争分，即使是一分也要努力去争取。因为考生很有可能最后会因为这一分而与很多机遇擦肩而过。”

### 要把握好放弃与坚持

“我数学成绩平时不太好，高考时考了110分，已经让我很满意了。数学卷子的难题一般都是最后一题或倒数第二题，去年高考时，我就放弃了最后的两道大题，把省下来的时间用来认真核对前面的题目。而历年高考的风格一直都坚持‘稳中求变’，去年高考时数学比较难，我推断今年的题目也不会太简单。考生答题时，一定要把握好放弃和坚持。实在做不出来的就跳过去，但只要有一点突破口，就要坚持往下做，因为这其中还有步骤分。”政楠表示，这些尺度就需要考生在考场上根据自身情况来把握。

### 不要忽略答题的细节

“考生答题时，一定不要忽略细节。即使是很小的细节，也要仔细地认真地对待。如果在难题上失分，我们不可惜；但是在自己拿手的题目上却因为细节而失分，就太可惜了。如数学辅助线一定要用铅笔并标明；问答题勿忘写‘解答’；书写答案时用黑笔；卷面要整洁，以及答题中的小数点要写清等等。很多时候，细节会决定成败。”政楠说。

### 答好文综选择题

“之所以这么说，是因为去年考试时，我们的文综就是‘得选择题者得天下’。去年我的文综考了全市第三，跟选择题得分是分不开的。一道文综选择题四分，可以想象，这样的分值，若比别人多做对一道题会甩下多少人。”政楠建议考生，一定重视文综选择题。“分值大，答案也客观。或许就慎重了那么一点，就能和别人拉开距离。”

### 答题注意条理

“解答文科题时，最忌讳长篇累牍，没有重点。看上去满满一大片，却没有一点思路，都是大白话。我建议考生答题时，尽量条理化，用序号标明顺序，理论与实际相结合。在此讲一个有关历史答题的小窍门，就是考生如果记不清事件的时间，就模糊过去，千万不要根据感觉写，犯客观性的错误。”政楠说，各科题目都一样，先打好腹稿，再分清



条理，把有关的知识点都结合上，最后再往卷面上填写。

### 作文是语文的半壁江山

“这是众所周知的，60分的作文分值，不是小数目。去年考试时，和我一个考场的学生到交卷的时候作文还没写够三分之一，交了卷子就哭了。出现这样的失误，确实很惋惜。在此我想提醒考生，写作文时，一定要安排好时间。要求的800字，只能多不能少。但也不要太多，比规定字数多出几行就好。”

“写作文时，有这样一个小诀窍：一个中心论点，两三个分论点，四五个自然段。把

握好这个限度，作文的框架就成功了。另外，在开头和结尾，语句一定要优美。可以用诗词、排比等优美语句，给阅卷老师留下好印象。”政楠说，在没有把握的情况下，他不建议考生在考场时为求新奇而另辟蹊径。“那是有风险的。对于高考来说，宁可随大流，也不要去冒险。”

“高中三年是一个美好的记忆，而高考只是这美好中的一个点缀。我一直都觉得，成长比成功更重要。希望考生们在即将到来的高考中，坦然面对，沉着答题，考出圆满的成绩。我想对学弟学妹们说，走好这次人生踏板，你们的未来会更美好！相信自己，让青春的希冀在六月成功飞翔！”

**旅游快车**

栏目联系电话: 3313877  
13033876436

**鹤壁市微笑假期旅行社**

周末直通车

- ★杭州、上海、苏州、水乡(含寒山寺、周庄、木渎、船游西湖等) 成人 420元/人 儿童 280元/人
- ★青岛、日照渔家乐(含乘船出海、栈桥、八大关、五四广场、音乐广场、灯塔景区、万平口、第三海滨浴场等) 成人 200元/人 儿童 180元/人

夏季国内热点线路

- 神农架探秘·武当山朝圣 4日游 760元/人
- 海南(四星品质)双飞5日游 1580元/人
- 黄山、千岛湖双卧6日游 1080元/人
- 张家界、凤凰古城双卧6日游 1380元/人
- 桂林、漓江双卧5日游(品质团) 1280元/人
- 成都、九寨沟、黄龙双卧6日游 1420元/人
- 武夷山、厦门、鼓浪屿双卧6日游 1480元/人
- 宜昌、三峡、重庆双卧6日游 1130元/人
- 南宁、德天瀑布、通灵峡谷双卧6日游 1380元/人
- 昆明、大理、丽江(三星品质)双飞7日游 电询
- 华东五市·双水乡(三星品质)双卧7日游 960元/人
- 杭州、溪口、普陀山双卧7日游 1460元/人
- 贵阳、黄果树瀑布、天龙屯堡双卧7日游 1360元/人
- 西部丝绸之路三卧/畅游西藏双卧 电询

以上国内线路、报价仅供参考,更多国内线路欢迎来电咨询

报名热线: 0392-3307000 13849200001 13323928612  
2626789 13603929511 13603927633

新区地址: 鹤壁市开发区东方国际酒店大堂贵宾厅

**信裕旅行社**

许可证号: L-HEN-GN09974

走进神奇寨沟  
倾听蝴蝶欢歌

寨沟、蝴蝶谷二日游 268元

地址: 兴鹤大街146号中州快捷酒店商务厅  
电话: 3298863 2678878  
13939258863 13783011113

**中国爱情山 天河山**

168元/人 一日游

百日狂欢活动震撼开幕!

千家旅行社,万人漂天河!  
赠中国情侣第一漂 仅限6月7日~6月14日  
赠中国古代性文化展。

发团时间: 团队天天发,散客每周六周日定时发团,各旅行社均可报名。

电话: 3367768 3368099 3366337  
鹤壁市大自然旅行社

**鹤壁天馨公司盛源旅行社**

许可证编号: L-EN-GN091183

每周五发团 来电即可优惠

精品华东畅游江南小镇玩转上海滩 458元/人

杭州西湖、苏州寒山寺、登上海东方明珠、观外滩夜景,游览号称“人间新天堂”的苏州金鸡湖

南京、无锡、苏州、杭州、南浔、乌镇 精品五日游

张家界、天子山、凤凰古城、黄溶洞 精品六日游

蓬莱、长岛让你感受人间仙境 398元/人

(另备多条精品线路 欢迎您 郑重承诺保证每位游客登东方明珠)

地址: 鹤壁市火车站胜隆宾馆盛源旅行社责任有限公司  
电话: 0392-2180009 15539222379 13939201177

**鹤壁天馨公司盛源旅行社**

精品线路推荐

许可证编号: L-EN-GN091183

- 张家界天子黄蓉洞凤凰古城五日游 980元/人
- 九寨沟乐山峨眉黄龙双卧双飞九日游 2680元/人
- 昆明大理丽江西双版纳九日游 时价
- 庐山井冈山双卧六日游 1520元/人
- 承德坝上草原六日游 1260元/人
- 海南三亚双飞七日游 1780元/人
- 南京无锡苏州上海周庄杭州双卧精品七日游 1180元/人
- 武夷山厦门双卧六日游 1268元/人
- 北京二日游 398元/人 柴川重渡沟鸡冠洞二日游 388元/人
- 八里沟一日游 115元/人 皇城相府一日游 110元/人
- 郭亮万仙山一日游 110元/人 云台山一日游 288元/人

电话: 0392-2180009 15539222379 13939201177

**盛源旅行社**

许可证编号: L-EN-GN091183

青岛日照欢乐二日游

游览太公岛海水浴场,体验沙滩浴、海水浴、阳光浴,拥抱大海,感受大海风情,尽情嬉戏,放飞心情;五四广场、八大关、乘船海上观光、百年栈桥...带您畅游美丽的海滨城市

渔家乐 188元 品质团 238元 三星品质 288元

每周五下午7点老区毛主席像发车,新区7点30分火车站胜隆宾馆发车。

地址: 鹤壁市火车站胜隆宾馆盛源旅行社责任有限公司  
电话: 0392-2180009 15539222379 13939201177