

H 高考倒计时

## 特级教师与高三学子谈考前一个月的心理调整

## 身心愉悦迎接与高考的约会

■ 李惠君



## 清点资源，增强信心

高考倒计时一个月，知识积累的上升空间已接近极限，而心理调整成了决定高考发挥的重要因素，此时可谓得心态者得高考。那么，这一个月的心态如何调整呢？在此与2016届高三学子分享五条调整心态的锦囊妙计。

再过20多天，每一个高三学子都将迎来与高考的一场约会。想要在这场约会中表现出色，配上你心仪的大学。在剩下的日子里，你们要清点自身的优劣势与资源，看看有哪些家当有助于自己在约会中出彩的。这些家当包括你的优势科目、擅长模块、拿手题型，书写工整、字体美观、答题规范、认真仔细、计算快准、书写速度、卷面整洁、心态平



## 调生物钟，提高适应

临近高考前两周时，建议同学们根据高考时间表调节自己的生物钟，使作息时间尽量贴近和适应高考的时间。高考三天，上午的考试科目都是9:00开考，下午是15:00开考。语文考试时间150分钟，数学、英语是120分钟，其余科目考试时间均为90分钟。同学们可以在临考前两周开始调整自己的生物钟向这个时间

表靠拢，此时不建议钻偏题，除回归基础知识的梳理巩固外，建议在相应科目的考试时间段内，做一套仿真试题。比如上午9:00—11:30做一套语文仿真试题，下午15:00—17:00做一套仿真数学或英语试题，其他学科的训练以此类推。如此保持做题的手感，把握各科考试时间，调整答题速度，熟练答题流程。



## 规律生活，张弛有度

生活学习做到作息有规律并保持一定的稳定性，除非对你的备考造成不良影响，否则不要轻易改变既有的生活和学习节奏。生活上，从早上起床洗漱、早操早读、复习做题，饭前饭后运动到晚上就寝入睡，每一件事的次序与时间都有妥当的安排，在紧张的学习之余，每天安排半小时的活动放松时间，此时不建议做激烈的、有肢体冲撞的对抗性运动，比如打篮球赛。建议用散步、慢跑、听音乐、阅读课外书、做手工、画画、诵读等你喜欢做的事来调节情绪，以休整紧绷的神经。尽可能保持一天作息时间有相对稳定的节奏与次序，做到有条不紊、张弛有度。

学习上的建议是：第一，每天做一套试题保持手感，训练对时间的把控。第二，复习做到定时定点定科目，即将某个时间段、地点与某学科的学习建立联结，使大脑迅速将活动频道调整到相应学科的学习状态。比如，周一早起在操场晨读的内容固定为英语朗诵，周二早起在操场的晨读内容固定为语文朗诵，状态最好的第二节晚修在教室学习你感觉最吃力的数学，下晚修时身心较疲惫，此时最好安排做一些你擅长的、相对轻松的功课。第三，适时切换学习内容，保持良好的注意状态。一个科目学习1小时左右，就切换到另一种内容的学习，可以利用新异刺激唤起和保持对学习内容的注意，提高学习效率。比如，做一定量的数学题后，改做语文练习；经过一定时间的读写练习后，改用听说练习等。



## 有序应考，规范答题

这段时间要特别注意强化训练几个规范：第一是应考的流程要了然于心。从进入考场还没发试卷时做什么？拿到试卷第一件事做什么？怎样规范准确填涂个人信息、贴条形码？答题铃响后如何安排答题顺序，遇到难题怎么办？答完如何检查更有效？到考试终了时试卷、答题卡、草稿纸、文具袋、准考证的整理摆放等，都要认真演练了然于心。形成相对稳定熟练的应试程序和答题路线，做到按部就班，有条不紊。第二是熟练掌握每一学科每一种题型的答题格式。要把每一次做题和考试当作演练，训练并积累应答技巧，重点训

练规范答题的技能，根据评分点巧妙解答，熟练掌握每个学科、每一种题型的答题要点和格式，做到巧妙规范地答题。

每次考试时建议同学们按以下四招检查：①做题时顺手记下该检查的题号或用铅笔在试卷上做记号。②特别注意有否漏答的题。③要注意重新认真审题。④不要轻易改选题答案。⑤检查的涂改方式要讲究（划掉重写；先写正确答案，后划掉错误答案）。

当你熟练掌握应考的顺序和答题的规范格式之后，你就可以从容应对，减少失误，提高稳定性。



## 学会放松，及时调节

万一临考或考试中焦虑来袭怎么办？建议同学们这段时间学习一点放松术，并利用一切机会进行练习，使之熟练化。如学习和考试遭遇疲倦、焦虑、烦躁等消极情绪袭击时，请学会用放松术调节放松身心。一般来说有三种放松途径：一是调息（即做10—15个腹式深呼吸。微微闭目，将注意力集中到自己的身体上，心里默数1，深深地吸一口气，想象着气流从鼻腔经过你的颈、肩、背、胸腔，流到你的腹部，让气流在小腹丹田处停留片刻，然后默数2，让气流从腹部沿原路缓缓呼出，如此完成一个深呼吸动作）。二是调心（积极

想象，即在脑海中想象你见过的最美的风景，你经历过的最愉快的事情，你最成功的一次考试经验等，用积极想象唤起的愉悦取代焦虑情绪）。三是调身（即活动身体，常用动作有顺时针和逆时针方向转动颈部、双手梳理头皮、双手搓热后干搓脸、双手夹住耳朵上下搓动耳根，做扩胸运动或体转运动等）。

亲爱的高三学子们，希望以上的五个锦囊妙计能帮助你们从容自信地备考，身心愉悦地迎接与高考的约会！

（作者为我省心理健康教育特级教师）



徐婧老师

全国初中语文学科基本功大赛  
**北师大万宁附中**  
**徐婧获一等奖**

本报讯（通讯员吴春雨）北师大万宁附中徐婧老师荣获第五届全国初中语文学科基本功大赛一等奖及最佳综合素质奖。

5月9日—14日，第五届全国初中语文学科基本功大赛在安徽举行。此次教学展示涉及现场赛课、论文评选等多个竞赛环节，来自全国各省的教学精英齐聚一堂，切磋技艺，相互学习。北师大万宁附中徐婧老师代表海南省参加了此次教学展示。

5月12日，在现场赛课教学比赛中，徐婧老师以其扎实的教学基本功、巧妙的教学设计、精彩的教学展示赢得了一等奖，并在随后的个人单项评比中以其绝对的优势夺得个人单项奖最高奖“最佳综合素质奖”。

■ 本报记者 尤梦瑜

人们常说，学语言要有环境。不少送孩子出国的中国家长一样，来自美国休斯敦的Collins夫妇也成为这句话的践行者。

由于一家之主Collins因工作常年往返中美之间，他的3个孩子——13岁的Masai、11岁的Akil和8岁的Zaiya在今年来到中国，落脚海南中学，全家五口在校园里开始了他们的中国式“柴米油盐”。

因为父亲Collins的名字中有一个“May”，音同中文中的“梅”，所以Masai、Akil还有Zaiya在老师的帮助下也有了他们的中文名：梅若光、梅若非、梅若茜。

家里的老大，13岁的Masai4岁时就开始跟着中文家庭教师学习汉语。

学习汉语对于外国人来说可谓困难十足。一个孩子又是怎么下定决心给自己找这么一个“麻烦”呢？

Masai的回答真是有些“小大人”：“为了我未来的业务发展！”大概是通过父亲的事业看到了中国元素的无处不在，Masai说：“现在全世界讲汉语的人太多了，就算以后我不在中国工作，会中文也能让我结识更多人！”

若光与若非在今年2月与父亲率先来到海口。兄弟俩同时进入初



海中里的“老梅一家”。本报记者袁琛摄

一读书。有着一定汉语基础的他们没想到在初一班级里一上课就“懵”了。“我想，以我们的程度恐怕还不能理解鲁迅的《从百草园到三味书屋》……”若非若有所思地说道。作为他们一家在海中的对接人与好朋友，李琴老师说：“两个孩子当时特别认真，拿着这篇课文就来请教我，但是很多东西即便翻译成英文，对他们来说目前也还是有些晦涩难懂。”没过多久，李老师就将他们转入了留学生班，在这里孩子们有了更多机会体验中国文化。

“现在爸爸每天都会要求我们写50个中文单词、50个句子，还要采访15个身边的同学。”在美国“虎爸”的督促以及语言环境的激发之下，若光和若非的中文都有了很大进步。“我觉得他们俩这几个月的进步顶过在美国时几年的学习”，妈妈Akilah笑着说道。

老梅一家的短暂居住也让他们切身感受到中美教育的差异。热爱篮球的Collins闲暇时为海中的校篮球队做兼职教练，他说：“我觉得从篮球教育就能看出中美教育理念的一些差异。在美国打篮球，相比而言，我们更强调一个人的个性和自我展示；但在这里，我明显可以看到大家更注重团队协作的精神和最后的输赢。”

若光和若非用他们地道的发音感叹中国同学“太拼了”。“在美国，我们基本下午三四点就能放学，可是在这里要从早上7点到晚上10点！每一个中国同学都很刻苦。”

看到孩子们脸上满足的笑容，Collins夫妇愈发觉得“来中国”这个决定是多么正确。

难忘董老师  
当年的作文评语

■ 徐建华

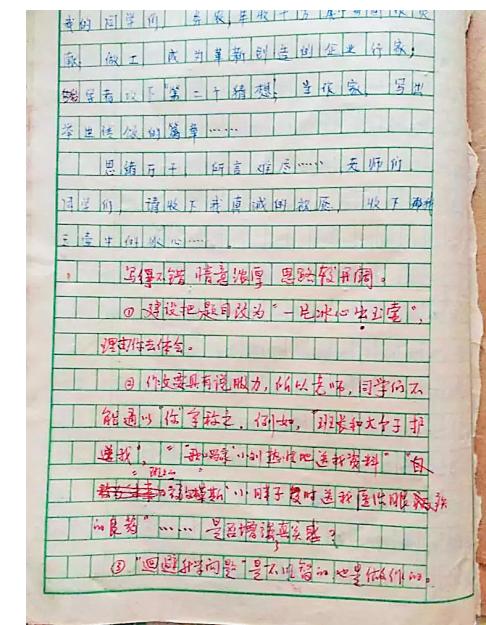
董传洲老师教我们的语文，那是1984到1985学年度的事情。董老师身材魁梧，身高约一米八，头发一丝不乱地向后梳拢。他言谈文质彬彬，举止温文儒雅，虽然他只教了我一年语文，但给我留下深刻印象。尤其是他的作文教学，鼓励学生观察体验生活，讲真话、道真情，让我终生受益。

在董老师教我们语文之前，写作文多数是命题作文，语文老师给一个题目或给一份材料，为了防止我们写作文偏离主题，确保作文多得分，还会给出一个作文的思路。其时应试教育如火如荼，老师们这样做可以理解。董老师则不同，他布置的作文题目比较独特，只给一个要求，题目自己确定。如有一次作文要求是“写一篇道前人之所未道的文章，要求文章颠覆人们的思维定势，提出独到见解。”还有一次作文要求是“为你最喜欢、最熟悉的物件写一篇说明文，要求具体、有序，让不知其物者读了文章如见其物。”毕业前最后一篇作文要求是，“把这一年最难忘、最感动、最深切的感受写成文章，题目自拟，要有真情实感。”当时，同学们写惯了命题作文，不习惯接受这样的作文任务，免不了相互询问写什么呢？现在想来，第一例作文在培养我们的创新能力与批判精神；第二例作文是让我们观察熟悉的事物并描述出来；第三例作文是让我们用心体验生活。在那个年代，董老师面对激烈竞争的高考，能广开言路，不拘一格地进行作文训练，确实需要胆识与远见。

非常喜欢董老师写的作文评语，因为喜欢，至今保存当年两本作文本。他的评语，不像是一个师者高高在上的评价，恰如是一位朋友在恳切地商讨。我的说明文写的是最亲爱的语文书，文章第一段强调自己对书的爱，中间是关于语文书的说明文，最后一段又吹了几句牛，问读者是否因我的说明而了解了我的语文书。董老师在班上念了我的说明文部分，对说明的条理性与可读性给予了充分肯定。他的评语是：“帽子和靴子颇为漂亮呢！如果赤条条来去无牵挂，更显得自然之美吧？”把他的喜悦与建议很风趣地表达出来。

毕业前的最后一篇作文，我的题目是《一片冰心在玉壶》，写一年来自己得到来自老师、同学的种种帮助，以及内心感悟。董老师给我写了大半页纸的评语。他先肯定我的作文情意浓厚，思想开阔。接下来给我三点建议。其实，董老师心里也惦记着高考，只是他不愿意我们的作文训练，因为高考而变得机械、枯燥，更不愿意我们为应试作文，凭空想象，而失去真情实感。读董老师的作文评语真的非常享受，总是从他恳切而幽默的语言中悟出很多很多。那呕心沥血的点拨与交流，尽管隔着几十年的时间，每读一次都会在内心激起深深的敬意与感动。

董老师已经过世了，我一直带着他的精神基因坚持写作，在生活中自主发现素材、恰当拟定题目、流畅地形成文章。写作成为我生活中重要的内容之一，成就了我的人生与事业。问渠哪得清如许，为有源头活水来。这一切，得益于董老师当年美好的影响。



董老师当年的作文评语。徐建华 摄

教育周刊投稿信箱：

2996130659@qq.com

联系电话：66810129

微信公众号：hnrbjyzk



教育周刊二维码