



惠君信箱

hnjhun@126.com

# 高考冲刺提分技巧 看过来

中高考时间



师说心语

## 写给毕业生

■ 徐永清

前些天，高三的一个班级邀我第二天早上拍合照，明天是他们拍毕业照了。

阳光从密密麻麻的榕树叶里稀稀疏疏地落下来。还是早上，高三北楼开始喧闹起来了。这是我工作后带的第一届学生，两年前的自己站在讲台上给他们讲课，那个时候的自己现在印象中都模糊了，模糊的还有自己当时很多美好的想法，时间就是这样让人不知所措。

学生说，徐老师来吧，我们班要和这些教过我们的老师合照，我说好。

早上有四节课，我让学生们做试卷。然后跟他们说，你们的学长们今天要拍毕业照了，算是告别自己的母校了，我去合个影，也和他们来个告别。明年的这个时候，就轮到你们了，不要着急。底下的学生露出一丝略显忧伤的微笑。

照相几分钟一个班，就在图书馆门口。这个地方，每年到了这个时候就会把阶梯木板搬出来，然后学生们排好队，一排一排地往上站。领导们端庄地坐在前排，难得的微笑都不失威严，学生们叽叽喳喳地谈笑着。

我想到自己读高中的时候，拍毕业照的时候，总是要和最要好的朋友挤在一起，排队之前就互相打好招呼，某某某你要站在我左边啊，某某某你要站在我前面啊。合照拍完之后，我们就自己一伙一伙地合照。而晚自修的时候，同学录开始一本本地传开了。后来，读大学的某个暑假，偶然翻到失去光泽的照片和微微泛黄的同学录，有种恍如隔世的感觉，一张张笑脸，一个个充满个性的字体，一句句可爱温馨的留言，静下来整个身心都覺得很快乐，因为这些具体的纪念物让记忆有了美好的寄托和回味。

我不知道现在的学生们会对自己接下来的二十多天怎么安排，同学和同学之间，学生和老师之间还会发生点什么故事呢，这总会让我有很多的想象空间。时间真快啊，一旁的老师说，又一届学生走了，他们走了，我们也老了。

我看看这些两年前在班里认真听我课的学生，他们中有被我批评过的，被我表扬过的，被我叫出来谈过话的，也有被我武断地认为“孺子不可教”的。现在，小伙子们都一脸的成熟，姑娘们也出落成大姑娘了。还记得他们刚进学校第一次听我课的那副陌生可爱的样子啊，转眼就要成大学生了。

校园里的图书馆、球场、食堂、宿舍，还有那一棵棵的老榕树、凤凰树、椰子树等等，都会让这些学子们在以后的学习环境里不经意地想起。当然，我也渴望，在他们想起这些静默地陪他们度过三年高中生活的事物时，也会偶尔想起我，一个尽心尽力的普通语文老师。

(作者系海南华侨中学高中部语文老师)



## 数学

海南华侨中学数学组副组长林五虚建议考生“不求创造奇迹，只求璞归真”。

### 1. 梳理知识 查漏补缺

梳理知识可以根据模块或者章节的不同分块进行，也可以根据题型或者知识主线的不同分类进行。学生可以对照教材或者是复习参考书，也可以对照自己一年来的学习笔记逐个检查自己对每个知识点的掌握情况，并在这个过程中发现自己在一些知识点上的缺漏。

### 2. 重视教材 返璞归真

教材就是高考的“宗”，所以在高三复习的最后阶段，学生可以选择回归教材，将教材重头阅读一遍，对于一些理解不透的概念、定义等，可以下些功夫重新学习；对于一些记忆不牢固的公式、定理等，可以及时强化记忆理解。教材上的练习、习题也要重视，因为从历年各地的高考情况来看，有不少题目是由教材上的这些题目进行改编而来的。

### 3. 正确定位 合理取舍

反对“题海战术”，鼓励适量训练，只要能保留“数感”，保持计算和思维的灵敏性就行。学生在完成模拟训练题的过程中，建议要有所取舍，对于基础不是很好的学生来说，可以选择放弃一些高难度的题目，比如客观题和主观题的压轴题，或者是对学生自己来说难度太大的题目；而对于基础较好、能力较高的学生来说，在训练过程中，可以集中精力完成一些自己有能力应对但在平时考试时又不太有把握的问题。

### 2. 持之以恒 不可懈怠

学生还要及时整理试卷，归类题型。在高三一年的复习过程中，每个学生都经历了不少考试，同时也完成了不少模拟试卷。这个时候要是能够将这些试卷进行一下整理，对各个模块、各个考点的题目类型进行一下归类，就可以达到反刍的效果。

### 4. 学会考试 颗粒归仓

在考试或是完成模拟试卷的过程，需要学习掌握一些考试策略，这可以说是考场上的“投机取巧”。比如对于个别选择题，学生有时可以使用排除法、特例法等一些策略方法很快找到正确答案；而对于一些主观题，有时候学生虽然未必会有能力解答，但却可以做些努力来获取相应分数，比如转换条件、列方程、使用公式等。

(本报记者 陈蔚林)

## 英语

### 1. 注重基础

高考英语试题越来越重视对考生语言能力的考查，逐渐淡化对英语知识的考查。但语言能力一定来自于语言知识，在高考冲刺阶段，建议广大考生回归基础知识，梳理基础词汇，构建基础语法的体系，熟记一些基础的短语和基础的句型。不

## 历史

### 1. 按时间进行复习计划调整

以10天为一个周期进行三个阶段的复习，回归主线知识复习，回归教材，重读教材，回顾错题本，把握好节奏和力度，不可有松懈思想，不到考完不言放弃。在复习中重视学校的模考，把模考当做高考，认真对待后期的考试，在考试中掌握时间分配、审题技巧、难题处理等应考之道，考后重视试卷讲评课，弄清楚失误的原因，及时进行总结和反思。

### 2. 精做习题 举一反三

精做习题，做一遍近三年新课程高考试题，运用知识和能力做题不凭感觉做题，进行限时训练提升做题速度，克服不良习惯即只做选择题，不做非选择题；对材料解析题只看、只想、不动笔。

## 生物

### 1. 选择题答题方法

直选法：针对考查生物基本概念、原理、过程的记忆性题型，直接选出正确的选项。

淘汰排除法：根据题干所给的条件和提出的问题，将不合理的答案逐一排除掉，以获得正确答案。

推理法：从所给条件中，运用生物学原理和概念进行逻辑推理，来获得正确答案。

对比思维法：一些表格题、图表题所给的几个选项常常存在对比关系，通过对比，可剔除有的选项。如果出现未知知识或选项，可采取和已知知识对比，通过思维判断，作出正确选择。

综合分析法：这类题考查的不是一个知识点，而是多个知识点，这就要求考生能准确定位所考查的知识点，利用各知识点之间的联系进

行综合分析，作出正确选择。

### 2. 非选择题答题技巧

一是书写要工整规范，不写错别字，切忌字迹潦草；

二是回答概念时宜小不宜大，宜具体不宜笼统；

三是表达要准确，切忌口语化；

四是用生物专用术语回答，用推理计算的符号或数据等回答。拿不准时，在不离题和不影响科学性的前提下，可用括号补充；

五是尽量用题干和教材中的原话组织答案，尽量不要用自己话语作答，避免出现“词不达意”或“答非所问”现象。

### 3. 实验设计类题的基本步骤

取材、分组、编号：此步骤注意等量原则和随机取样原则；

实验处理：此步骤要注意的是设置实验组和对照组，控制无关变量和单一变量原则；

培养、观察、记录：一般要用“适宜条件”“一段时间”等词语描述；

预测实验结果，分析得出结论：这里探究性实验一般有多种可能的预测结果，结果和结论一般都用“如果……就……”；验证性试验的结论一般要求与验证结果一致。

## 物理

### 1. 回归课本

基本概念和规律的全面复习是高考复习和高考得分的根基。学会对知识的重组、整合、归类。构建知识网络，形成知识体系，掌握迁移、演绎、推理等方法。

### 2. 抓住重点

在最后的复习备考过程中，考生应把更多的精力放在高频考点的复习上（如万有引力、静电场、曲线运动、摩擦力与弹力的分析、电磁感应等），确保物理高考的基础分数。增强考前复习的针对性，防止剑走偏峰做无用功。

### 3. 将复习难度锁定在“中等难度问题”

由近三年高考试题可以看出，难题、偏题、怪题以及复杂背景题物理模型等问题已不再出现。试卷中“中等难度”比重逐年加强，所以考生备考过程中应对各种复习资料中出现的“难、偏、怪”问题大胆放弃。

（本组稿件除署名外均由本报记者 罗孝平 采写）



## 提醒

# 中考遇突发情况，监考员和主考帮你忙

本报讯（记者陈蔚林）今年我省初中毕业生学业水平考试将于6月25日至27日举行。每年考试，总有一些考生会忘带或遗失准考证、没有带齐考试用品。省教育厅日前就常见问题向考生作了提醒。

如考生忘记带或遗失了准考证，可由监考员先验证考生相貌，若与考生座位安排表上的照片相符，可安排考生进考场应考，同时经场外联络员通知考生领队，要求在本科考试结束前将准考证送

到考场，或保证下一科开考前送到。

如考生忘记带2B铅笔、圆珠笔、塑料橡皮或所带的笔写不出，数学科考试忘记带圆规和三角板等，可向监考员申请动用备用文具用品。

如开考一段时间后，考生发现试卷、答题卡有重印、漏印现象或少了试卷，可由监考员通过场外联络员报告考点主考，首先在本考场调剂，然后申请动用备用试卷、答题卡补印。如考生属特殊病因，可在开考30分钟后，由两名监考员

随其前往，但应寸步不离。

如考试中考生需要喝水，可由监考员通过场外联络员报告考点主考，由场外联络员提供开水给场内监考员，监考员提供给考生。

如考生无意弄脏或损坏答题卡想要求更换，可由监考员向主考申请备用答题卡，主考核实情况后动用备用答题卡。但需要注意的是，考生由此耽误的考试时间不予补足。

教育周刊投稿信箱：

2996130659@qq.com

联系电话：66810126

微信公众号：hnrbjyzk



教育周刊二维码

## 焦虑来了怎么办？

——与高三学生谈焦虑应对策略

惠君老师好！

我是一名高三学生，自从第七次月考遭遇滑铁卢，此后的成绩频频坠入低谷，我的情绪极度沮丧和焦虑。随着高考日子逼近，我愈加紧张焦虑，焦虑令我心神不宁、患得患失、气盛浮躁。目前这种情绪已成了我学习状态的最大杀手。此情不除高考难成。请老师教教我怎么摆脱这种焦虑情绪的困扰！谢谢！

——一名备受焦虑煎熬的高三学生

焦虑的高三学子：

你好！老师读到了你信中无处不在的焦虑和迫切。这也是当下许多高三学生面临的共同的困扰，也许是长期备战高考的后遗症吧。沉重的学习任务遇上焦虑的情绪，实在是太考验人的意志了。如果焦虑时你无所作为，焦虑情绪会将你淹没。而如果你能积极行动起来，看清其真面目并学会与之相处，焦虑就会成为修炼你的意志和成就你高考的最好的朋友。

那么，要怎样与焦虑相处呢？我建议尝试用以下策略分层应对焦虑情绪。

**第一，接受之。**心理学的耶基斯-多德森定律告诉我们，适度的焦虑有助于成绩的发挥。我们可以通过一些小游戏，先让学生亲身体验被施加一定的压力引发适度焦虑时，所激发出来的潜能及取得的好成绩。然后告诉学生焦虑至少有三大好处：第一，证明我们是情绪正常的人；第二，可以激发我们的身体潜能，唤起良好的应激状态；第三，可以提高心理的专注程度，为我们提高成绩创造良好的身心条件。因此，焦虑是我们的朋友，当焦虑到来时，告诉自己：太好了，我发挥潜能的机会来了！太好了，最糟糕的情况出现了，高考时我就有应对的经验了。当你对焦虑抱持接受的态度，把焦虑当成朋友而不是敌人时，焦虑就会变成积极、亢奋的情绪体验，成为你进步的动力。

在这里用的是理性情绪疗法，通过改变对焦虑的看法和信念来改良情绪。

**第二，忽略之。**如果你很难把焦虑当朋友，那至少不把它当敌人。因为当你把焦虑当成对手时，就会消耗你的能量，分散你学习的心力。为了节省有限的时间和心力，我建议你对焦虑忽略不计，即搁置不理。可对焦虑实行“三不”政策——即不关注、不接待、不强化。冷落焦虑并做你该做能做的事，哪怕效率再低，也不要停下手中的事去理睬焦虑，带着焦虑的症状坚持做事，做到顺其自然，为所当为，渐渐地，被冷落的焦虑就会悄然隐退。

心理学的强化理论认为，不被强化的行为会自行消退。当焦虑备受冷落、自讨没趣之后必然会黯然离去。这一招用的是森田疗法，即不强化，不理会，顺其自然，为所当为。

**第三，调节之。**如果你没有足够的能量达到悦纳、忽略焦虑的潇洒境界，使焦虑泛化以致严重影响了学习与生活，这时候就不能听之任之了。此时建议你通过主动调节来缓解焦虑。主动调节的方法可概括为“两做一松”。一做你喜欢做的事来缓解焦虑情绪，比如运动、听音乐、唱歌、手工、看电影等都可以有效缓解焦虑，二做你能做的事以保持掌控感和增强信心。当你焦虑时，可以安排做一些自己擅长的、容易的、简单的功课，甚至是整理备考资料，收拾书桌等有助于提高学习效率的琐事。当你在焦虑情绪中是仍能为高考做一些简单的功课时，有助于保持你对生活的掌控感和增强信心。“一松”是指通过活动身体做一些放松操来松弛身心、调节情绪。比如大摆臂、伸伸臂、踢踢腿、转转脖子、耸耸肩等，这里特别推荐考前三分钟镇静操（一分钟深呼吸，一分钟积极心理暗示，一分钟鸣天鼓，上网查寻可找到图和做法）等，指导学生通过调息、调身、调心三种途径来缓解焦虑情绪。

要特别强调的是，不管用什么方式调节，都必须专心投入去做，唯有全身心投入到放松的动作中，方能享受其中并取得良好的放松效果。如果边做边怀着疑虑，三心二意去放松、心不在焉地做自己喜欢的事和能做的事，效果必然大打折扣，甚至会反被其害。

这一招用的是行为疗法。即借助松弛疗法和积极的行动等调节情绪，强化积极的应对方式。

实践证明，学会运用上述三个分层应对焦虑的策略，并在未来的一个月备考时间里坚持不懈，焦虑就变身为成就你高考梦想和意志力的好朋友，让你从认知、态度和行为三方面养成积极应对问题的好习惯，从而最大限度地利用焦虑的激励功能，降低焦虑的负面影响，为你从容应考创造了最佳的心理环境。祝你学会与焦虑共舞，从容应考、心想事成！

惠君