

专家支招高考试题技巧:张弛有度、有章有法
用一颗平常心面对高考

答题之前做些什么?

提早15分钟进入考场,调整一下迎战姿态:文具摆好,眼镜摘下擦一擦,把这些动作权当考前稳定情绪的“心灵体操”。提醒自己做到“四心”:一是保持静心,二是增强信心,三是做题专心,四是考试细心。

考生在答卷前,最好按试卷上题目的顺序从头到尾看一遍,对试题的数量、试题的类型、试题的难度、试题所占的分数等有一个比较全面的了解。作文要不要看一看?许多同学认为不能看,一看就不分心了吗,实际上,还是该看一看以做到胸中有大局,但限度只在于看看题目就可以了,千万记住不能一边答题一边构思。

遇到超范围题怎么办?

遇到生题和超范围题目,千万不要乱了阵脚。考试遵循的是公平竞争原则,你难别人也难。你不妨冷静回顾一下课本知识,想一想该题应属于课本哪一章节,这一章节有哪些知识点,该题属于哪一要点的范畴,这一要点内有哪些公式定理可以运用,或哪些分析阐述与之对应。高考考题超范围的情况并不多见,有时所谓的超范围,只不过是稍稍涉及了一下考纲中标星号的内容,这些内容包含在高中教材中。

答题的一般流程是什么?

做题时要先易后难,增强自信心,要先做基本题,即填空题、判断题,再做中档题,最后做综合题;或者先做自己擅长的题,最后再集中精力去做难题。要做到会多少答多少,即使是没有把握也要敢于写,碰碰运气也无妨。在标准化考试中,敢于猜测的考生有时也会取得较好的分数。最后认真检查,要检查试卷要求,检查答题思路、检查解题步骤、检查答题结果,尽量不要提前交卷。

怎么“挤”分?

高考试题是“题题设防,题题把关”,高考试题每一道题目都“长牙”,每一道题目都“咬人”,只有这样才达到区分的目的。

挤分的主要方法有:理科把主要方程式和计算结果写在显要位置,作文尤其主要开头和结尾,文科一般都按要点给分。所以每一道题都认真思考,能做几步就做几步,高考是按步赋分,千万不能产生定势,高考试题为了达到理想的压分度,往往是难度逐步加深,对于考生来说就是能做几分是几分。这是考试中最好的策略。因此考生在考试时,不急躁,不气馁,要学会用“挤”的办法提高自己的得分率。

碰到熟题怎么办?

熟题当作生题做。考试时绷紧这根弦,可避免低级错误的出现。不在任何一个细节上有所疏忽,保证解答的正确率,将分数稳稳当当、一分不漏地纳入囊中。考试时最忌心怀杂念,过多地考虑得失,这些是在熟题上栽跟头的重要原因。为了避免这样的情况出现,请学会镇定、平和、从容地面对任何一场考试、任何一道题目。

发现题目做错了怎么办?

发现题目做错了,首先不能慌张。不妨先放下笔,用30秒至1分钟的时间,让自己的情绪稍事平静。然后认真查找分析出现错误的原因。一般而言,考试时会出现四类错误:全盘皆错、局部错误、过程出错、结果错了。

找到错误的症结所在,于是拿出笔在错题处画上两道横线,此时平和的心境和轻柔的手法切不可少,因为保证卷面整洁而无破损也很重要。在提笔改错前,应该将答题步骤在脑海中做一个相对全面、周密的思考,时间许可的话,不妨在草稿纸上写写,哪怕是纲要式的,都可以避免新的错误出现。

碰到新材料怎么办?

高考没有现成的成题,即使是简单的题也是课本上的成题经改造后呈现出来的,材料没见过,情景以前都没出现过,应该说这也是命题者的初衷。但这类试题有个共同的特点:“材料在外,答案在内”“起点高,落点低”。“熟悉中考查陌生,陌生中考查熟悉”这就是命题者考查考生直面社会热点问题、难点问题,运用已有知识解新、分析、解决这些问题的能力。丝毫不用惊慌,新的情景,新的材料正是我们所要的,只要冷静细心,这些题目你都能得到分的。

一科考砸之后怎么办?

一门课程的考试结束后,最为恰当的做法是:马上把它完全放下,思维和情绪完全离开对这门课程的负担,并全而转入对后一门课程的预热。如果有人问考的如何,就告诉他“还行”就可以了。对上一科考试失利的考生来说,学会遗忘,并迅速把注意力转移到下一科上显得更为重要。因为失利是难免的,重要的是迅速摆脱阴影,克制万念俱灰的感觉,在后几门考试中放手一搏,也可如愿以偿考上理想大学。

考场内外

高考小锦囊送考生

不要吃滋补厚腻食品

不要服用安眠药物

本报海口6月5日讯(记者陈蔚林)今年高考将于6月7日至9日进行。日前,省教育厅通过微信公众号,将几个“怎么办”小锦囊送给考生,帮助他们解决考前饮食、考试紧张等问题。

许多家长很关心,考试期间怎么给孩子安排饮食?省教育厅表示,考前饮食宜“清补”,太滋补不利于睡眠。本次高考正值“芒种”节气期间,这个时候应该吃些祛暑益气、生津止渴的食物,如乌梅、山楂、柠檬、葡萄、草莓、番茄、菠萝、芒果、猕猴桃等,不宜吃滋补厚腻之品。如果考生食欲差,家长不妨考虑搭配味道偏酸的食物。高考期间最好能保证一日三餐,不要随意加餐。三餐之间可以加吃水果,如西瓜、香蕉等,但不要过量饮食冷饮,以免造成肠胃消化吸收功能紊乱。

针对以往高考时常有女生为了推迟生理期而服用避孕药的情况,省教育厅提出,这种做法很不科学,青春期少女服用避孕药有可能导致月经不调甚至大出血。可以把姜末剁碎冲进红糖水里饮用,或者用敷热水袋、卧床休息等方式来缓解症状。

考试期间,考生如果出现头痛症状,可以试试一天服用10mg维生素B1或B2;出现普通腹泻症状,只需要注意补充水分,适量服用相关抗生素以及有抑菌、收敛肠道作用的黄连素即可;出现中暑症状,应该多饮水,穿宽松衣服,擦一点油精。

有些考生面对考试容易紧张。省教育厅建议,临近考场前,考生最好不要与同学扎堆,以免紧张情绪蔓延。进场前20分钟,自己回味一下马上要考的科目,开考前10分钟,可以坐在座位上把腿和手臂向下垂,让肌肉放松,缓解紧张情绪。

考试中脑子紧张发蒙时,考生一定要通过强烈的心理暗示来抑制紧张情绪,可以先解决简单的题目,过一段时间情况就会好些。值得一提的是,考完每一科,考生都应该及时调整心态,千万不要跟别人对题,或回味哪些题目没有做对,时刻保持饱满的精神状态,做好下一科考试的准备。

省教育厅建议,高考前一天晚上,考生不要刻意早睡,睡前也不要思虑考试,睡不着也不要太在意,切勿乱用安眠药物,因为人的大脑在保持一定兴奋状态中是不会影响智力水平发挥的,但服用药物很可能导致考生昏昏欲睡、精神不济,反而影响考试。

又到一年高考时
“绿豆汤妈妈”
病床上仍牵挂考生

■本报记者 王培琳

在海南,每年高考时都是酷暑难耐,高考的每场考试,总有很多考生家长顶着炎炎烈日等着孩子出考场,考点前,也从不乏为家长、考生送清凉的义举,在这些送清凉的群体中,李香算是比较特殊的一个,因为她只代表她个人,也是由于送绿豆汤这一自发行为,被广大网友称为“绿豆汤妈妈”。

自2009年开始,李香就开始在高考时为考生和家长们送去免费的绿豆汤,即便是2013年查出肺癌,李香也没有中断这一行为。今年的6月7日又要来到,今年李香却无法亲自送绿豆汤了。由于癌细胞转移至脑部,李香这次已经住院治疗。

李香今年50多岁,是一名普通退休工人,在儿子四个月大的时候,丈夫早逝,李香一个人含辛茹苦地将儿子拉扯大,收入微薄,一直都处于经济拮据的状态,家里的米、面都时靠兄弟姐妹接济,家里的主要经济收入就是她每月不多的退休工资,儿子还在上大学,但是她却经常花费大量时间去做公益。

2009年6月7日,高考的第一天,李香恰巧经海口市第一职业中学,烈日下,许多家长在等待孩子出考场,看着汗流浃背的家长们,李香心想“如果可以给他们送点绿豆汤消消暑就好了”。想到就立马行动,当天下午,李香就去买了冰糖、绿豆,第二天一大早就起来煮绿豆汤,小心翼翼地用桶装好,在居委会的帮助下,把绿豆汤送到海口市第一职业中学门口。

从那之后,李香每年在高考来临前就备好充足的冰糖和绿豆,每天都送上清凉的绿豆汤到考点。2011年开始,李香将送绿豆汤的考点改到海口一中高中部,并一直坚守。

“家长们,来喝点免费的绿豆汤解解暑吧……”现在,李香已经躺在病床上,口齿不清,但仍记得今年的高考马上要开始了。“今年我去不了考试现场给考生和家长们送绿豆汤了,但是有姐妹们替我去。”

曾喝过李香绿豆汤的海口一中毕业生小王已经大学毕业了,目前也加入了志愿者队伍,“‘绿豆汤妈妈’的行为告诉我们,文明就是发自内心的善良,希望同学们抽空常回母校看看。”小王说。

中高考时间



■本报记者 罗孝平

明天高考就要开始了,省教育厅有关专家为考生答题支招,希望考生能轻松面对,考出好成绩。专家重点强调:会的做对无怨无悔,会的做完不留遗憾,要从容应对,张弛有度。

遇到超范围题怎么办?

遇到生题和超范围题目,千万不要乱了阵脚。考试遵循的是公平竞争原则,你难别人也难。你不妨冷静回顾一下课本知识,想一想该题应属于课本哪一章节,这一章节有哪些知识点,该题属于哪一要点的范畴,这一要点内有哪些公式定理可以运用,或哪些分析阐述与之对应。高考考题超范围的情况并不多见,有时所谓的超范围,只不过是稍稍涉及了一下考纲中标星号的内容,这些内容包含在高中教材中。



随着高考的临近,考生复习进入最后冲刺阶段,各中学都有意识地引导考生放松身心,轻松走进考场,考出最好的成绩。图为儋州市第二中学学生通过掰手腕来缓解压力。

本报记者 陈元才 通讯员 朱鼎甲 摄

编者按

又是高考季。隆重的毕业典礼是母校送给每一位高考学子的礼物,是一个成长的仪式。临别之际,语短情长。本期《教育周刊》节选几位中学校长在毕业典礼上的讲话,他们的讲话饱含着为师为长的智慧和爱意,希望给广大学子们以启迪,在今后的人生路上且行且思。

亲爱的同学们,在过去三年里,你们总是自豪地表示,“我是一个海中人”。今天,在你们即将离开母校之际,不知你是否清楚,“海中人”的内涵是什么?

在我看来,“海中人”首先是一个脚踏实地的人。1923年,海南教育家钟衍

林先生和一批志士仁人创立了海南中学。九十四年薪火相传,今天的海南中学已经发展成为一所名校,这一切都是历代海中人在时代风云变幻面前,脚踏实地,用辛勤与付出换来的。

当然,脚踏实地,并不意味着放弃耀眼夺目的星空。“海中人”不仅踏

实肯干,还应胸怀梦想,砥砺前行。真正的海中人,不迷信,不盲从,永远追求不辍,永远拥抱美好,永远保持豪情满怀,拥有不老的灵魂。

如果一个人的眼光只囿于自身,只执着于自我的成长与发展,未免太过狭隘。“海中人”还应是放眼天下的“有爱

之人”。我们不仅要爱我们所爱,还要以家国天下之大爱情怀,以我之所爱及人之所爱,让世界变成美好之人间。

母校希望你们牢记海中的价值追求:心灵自由,学习自主,行为自觉!大气为人,大智谋事,超越自我!

在你们长大成人、即将考上大学之时,我想用四句话说说对你们的期望。第一,持重视若平常。高考不过是进入高中或者更早就知道必然要面对的一件事,一件让我们跨入新的学习阶段和起点的事。微笑迎接,该来的一定会来。

第二,至繁归于至简。人生为一件大事而来,这件大事恰是每一件小事累积的结果。我们学校办学核心理念“果行育德”来源于《易经》,其中的“果行”二字其实也强调了在面临复杂问题的处理时能够当机立断,从而做到“行必有规,行必有恒,行必有

果”。这也是一种把复杂问题简单化的处理方式。

第三,永远阳光友善。

学校办学核心理念“果行育德”的“育德”二字的核心价值观就是“至善”,至者,嚼得菜根、做得大事,不断丰富、不断生长,每天提高一点点;善者,诚朴,关

爱,求真,智慧,通达。

第四,坚持终身学习。咱们临中多年来都从不做“高考加工厂”,我们希望大家都能成为一个会学习、会生活、有用人之人。也只有不仅能够自主学习还能合作学习、探究学习、终身学习,你才能在这个时代立足。

爱,求真,智慧,通达。

第五,坚持终身学习。咱们临中多年来都从不做“高考加工厂”,我们希望大家都能成为一个会学习、会生活、有用人之人。也只有不仅能够自主学习还能合作学习、探究学习、终身学习,你才能在这个时代立足。

临别之际,作为你们的校长和老师,我想送给大家八个字:扛起责任,共享未来。首先,我希望同学们承担起振兴中华的责任。梁启超先生说过:少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强……作为二中学生,不能仅仅满

足于自我发展和个人价值的实现,要自觉肩负起立国兴邦的责任。其次,要承担建设家乡的责任。天下儋州人,一生儋州情。是家乡的山水、家乡的亲人养育你们成长,家乡给予了你们它所能给予的一切。今后无论走多远,我希望你们永远不

要忘记这一片你们曾生活过的仍然

需要你们关注与奉献的土地,学有所成之日,便是报答家乡之时。第三,要承担一份做儿女的责任。父母为你们的成长和教育倾注了巨大的心血,当你们长大了,当他们身衰体弱之时,作为子女莫忘孝顺

赡养之责。

我们相伴三年,缘牵一生!母校的条件并不好,但她是我们心中最美的,在这里留下了我们拼搏的青春,我们马上奔向祖国的四面八方。无论我们走到哪里,母校都是我们的根,希望同学们抽空常回母校看看。

做真正
“海中人”

■马向阳(海南中学校长)

送给同学们
四句话

■林明国(临高中学校长)

扛起责任
共享未来

■高澄清(儋州二中校长)