

冲刺高考

名师支招 踢好“临门一脚”

上期，《教育周刊》为考生们详细介绍了语文、数学和英语三科的高考冲刺技巧。本期继续邀请我省中学名师对政治等六门学科的复习支招。目前，距离高考还有半个多月，希望这些名师梳理的复习要点及答题技巧能在冲刺阶段为考生加油助力。

政治

**海口一中特级教师张德明：
关注重大时事热点**

■本报记者 侯赛

海口一中政治教研组组长、特级教师张德明建议，考生要认真研究近5年的高考真题、名校模拟试题，关注重大时事热点，精准把握命题趋势。

张德明认为，今年高考政治命题要面对三大主题内容：国家层面上，要关注“习近平新时代中国特色社会主义思想”；命题层面上，要关注“一点四面”和“一体四层四翼”；学生层面上，要坚持“三贴近”（贴近实际、贴近生活、贴近学生）的命题原则。

此外，考生要重点关注党的十九大精神，这将是政治科目命题的核心；中华优秀传统文化、社会主义核心价值观是高考政治命题的灵魂；重点关注命题着力点——思政学科素养；重点关注命题的重要素材——全面深化改革开放（中国改革开放40周年和海南建省办经济特区30周年）。

张德明表示，考生要有效建构知识体系，遴选核心考点，关注重大时政热点，“不仅要‘一心只读圣贤书’，更要‘两耳尽闻窗外事’”。考生应重点关注从去年3月到今年4月间的时政新闻，还要特别关注一些重大热点话题，比如实施精准扶贫、实施乡村振兴战略、中国经济发展新动能、推动供给侧结构性改革、人工智能、工匠精神与中国创造、信用建设与信用中国、三权分置、健康中国2030、中美新一轮贸易战等。

“旧题错题是考生备考的宝贵资源。”张德明建议，考生应检视自己曾经犯过的错，找到自己的知识漏洞，思维方式偏差、解题疏漏，将错误集中的知识点作为训练重点，有目的地精选一些材料进行训练，不让同样的错误在高考中重现。

物理

**海南中学高级教师张玉海：
认真审题找准“题眼”**

■本报记者 侯赛

对于许多考生而言，物理是高考中难度最大的科目。海南中学物理备课组组长、高级教师王玉海表示，在最后冲刺阶段，物理学科仍要注意加强试题训练，进一步提升审题能力，在模拟训练和专项训练上两手都要抓。

“现在处于新课改过渡期，这两年海南高考物理题型预计将保持稳定，个别题目的命题方式会有所调整。”张玉海表示，“进行试题训练时，考生可以选择近10年的海南高考物理真题，也可以自行购买一些适合自己的习题册。高考真题含金量高，考生要认真研究。”

在模拟训练上，考生每周至少要做两套模拟试题，提高应试能力和做题速度；在专项训练上，考生要有针对性地进行选择题、计算题、实验题等专项训练。

“复习时要抓住审题能力这个核心。不管做什么题，都要认真审题，注意前后文的相互联系，文字图片相结合，千万不要先入为主，更不要断章取义。”张玉海提醒，审题时，首先要注重理解关键词语。所谓关键词语，可能是对题目涉及的物理变化方向的描述，也可能是在要求讨论的研究对象、物理过程的界定；其次，要注重隐含条件的挖掘。有些题目的部分条件并不明确列出，而是隐藏在文字叙述之中，考生要把隐含条件找出来，这往往就是解题的关键所在；最后，还要注意排除干扰因素。在一些信息题中，题目给出的诸多条件有些是有用的，有些是无关的。无关条件常常就是命题者有意设置的干扰因素，只要能找出这些干扰因素，并把它们排除，题目就能迅速得到解决。

答题时，考生要养成规范答题的习惯和以下解题基本思路：认真审题——“找题眼”、正确画图——“找过程”、正确列式——“写方程”、正确运算——“得结果”。

历史

**海南中学高级教师吴福生：
回归课本 紧盯高频考点**

■本报记者 侯赛

海南中学历史教研组长、高级教师吴福生表示，复习中，考生要注意强化唯物史观、时空观念、史料实证、历史解释、家国情怀五大学科素养。

吴福生对今年高考历史可能出现的重点和热点内容进行了梳理。他认为，高频考点主要包括以下几个方面：古代中国政治制度的演变；西方民主制度的起源与发展；近代中国反侵略、求民主的斗争；第二次世界大战后世界政治格局的演变，两极格局的瓦解，世界多极化趋势的加强及其影响；古代至近代中国经济文明；欧美资产阶级代议制的确立与发展；近代资本主义世界市场的形成与发展；古代至现代中国思想、文化与科技；西方的思想与科技等。同时，要关注时政热点，比如中国优秀传统文化的传承、建设美丽中国、近代环境问题、海洋强国理念、古代丝绸之路的历史发展沿革和影响、全面依法治国等内容。

吴福生认为，今年全国高考历史试题将继续贯彻“一点四面”（“一点”：在高考中体现立德树人的原则；“四面”：在高考中体现核心价值、传统文化、依法治国、创新精神）的考查原则。在冲刺阶段，历史复习切忌抛开课本和考纲擅自圈定所谓的热点重点。考生在回归教材时要注意把握突出主干知识，梳理时间线索。

结合历年高考阅卷的经验，吴福生指出，从历年学生的答题情况来看，很多学生在答卷的时候，错别字太多，语句不通顺，语法错误严重，文字表述不规范，缺乏历史元素，语言逻辑性不强。因此，在考前训练的时候，要注意加强这些方面的训练。

生物

**海南中学高级教师王伟：
“专业范”答题少失分**

■本报记者 徐珊珊

海南中学生物备课组组长、高级教师王伟表示，在最后的冲刺阶段，考生应注意回归教材，重视课本基础知识点的梳理。

王伟表示，构建知识网络、熟悉教材是生物学习中心不可少的环节，教材知识掌握不牢，高考一定拿不到好成绩。在备考冲刺阶段，考生一定要注意回归课本，背熟基本概念，不要因为基本概念理解或阐述不到位而丢分。

王伟提醒，为了提高解题技巧和知识运用能力，考生要保持一定量的题型训练，但不宜采用题海战术。在冲刺阶段，要注意考前模拟题的训练，模拟训练时态度要认真，注意提高正确率。同时，要高度重视近几年的海南高考真题。考前练习真题，可以帮助考生们熟悉高考的命题思路。考前4—5天，可以安排时间训练2套模拟题，注意掌控答题节奏。总而言之，做错的高考真题或模拟题都要梳理总结，查漏补缺，避免再犯。

做非选择题时，考生应该认真审题，不要急于作答。要弄清楚题目中包含的问题有哪些，需要从哪些方面来回答。由于审题不当，很多考生在非选择题的作答时普遍存在回答不完整、缺乏要点等问题，最后遗憾失分。

“近年的高考试题，十分重视对考生实验设计和完成能力的考查。”有多年高考生物科阅卷经验的王伟表示，实验题的考查材料大多来自课外，但是考查原理都是课本的基础知识。在冲刺阶段，要对教材中19个实验的选材、目的、原理、具体步骤、结果及结论了然于胸。

在描述生命活动现象、过程及规律时，考生要注意使用生物学专业语言来描述和解释，答题时可恰当运用课本中一些结论性语句。王伟特别提醒，考生答题时一定要准确使用生物专业术语，写错字或写漏字都会失分。

（摄于2017年高考前夕）
冲刺阶段，考生要保持积极心态，从容应对高考。
本报记者陈元才 摄

地理

**海南中学高级教师何燕：
抓住答题关键点**

■本报记者 侯赛

针对高考地理复习，海南中学高级教师何燕认为，2018年高考地理难度应该和去年相当。在最后的冲刺阶段，考生要在提升全面分析能力和综合思维能力上下功夫。

据介绍，在去年的高考地理考试中，很多考生得分不高，不是因为考题难度过高，而是深度分析材料的能力不足，审题不清，没有把握住核心考点。

“从命题方向来看，这些年高考地理命题中假设性、模式化的题型几乎没有，大多是根据真实场景来设立问题，以解决实际问题作为考核目的。”何燕表示。

“不少考生地理知识点背了不少，却依然在高考中拿不到高分，这主要是因为考生没有全面掌握基础知识。”何燕认为，目前，很多学生带着单向、直观、模式化的思维方式来答题，缺乏全面分析题目的能力，这样的答题方式当然得不到高分。

在最后的冲刺复习阶段，考生要注意回归教材，要对照考试大纲的要求和教材上有指导性的引言，学会把课本由“薄”读到“厚”，做到精读、深读。因为时间紧任务重，有的学生一味多刷题，看着答案来做题，这种做法极不可取。何燕提醒，想单纯靠刷题来获取高分是不可能的。考生在做题过程中，一定要找出做错题的原因，理清基础知识盲区。

根据自己多年的高考地理阅卷经验，何燕表示，很多学生在回答主观题时审题不清，答偏题、答错题的情况时有发生。高考地理主观题需要用核心要点知识回答，这就需要学生提高审题能力，抓住题目考察的关键点。

化学

**海口一中特级教师夏钦莹：
重视新题型新课标**

■本报记者 侯赛

“2018年高考化学的命题难度与去年应该接近，不会变化太大。”海口市第一中学特级教师夏钦莹认为，在最后的冲刺阶段，老师应该通过不断创新题型情境，让学生了解一些新题型和新情境。考生要注意回归教材的每个章节和栏目，做好课后习题，注意查漏补缺。

“在最后阶段的复习中，有些老师喜欢参考外省的高考模拟题。但是海南是高考综合改革试点地区，很多高考的最新题型都会先出现在海南的高考试卷上，在外省的复习资料上是看不到的。”夏钦莹提醒，老师们应该注意研究近年来海南高考试卷上出现的新题型。比如，有机化学部分融入了无机化学的考点，有机化学部分从单纯考察化学用语到夹杂计算能力、试验能力和文字表达能力的考察。这些新的命题趋势应该引起重视。

“其实，每年的高考试题中，都有一些让考生感到陌生的内容或题型，这是符合高考选拔原则的。遇到这些考前没有接触过的内容，考生要保持冷静，不要乱了手脚。”夏钦莹表示。

此外，老师和考生们还要关注新课标的变化。教育部今年年初印发了新版普通高中课程方案和课程标准，上面列出了详细的课程要求，一些过去的选考模块变成了必考模块，需要引起高度关注。例如，《化学与生活》《化学与技术》曾经是选考栏目，现在已经转移到必考栏目。

夏钦莹提醒，好的心态是高考取胜的重要条件。在最后的冲刺阶段，不要因为一两次模拟考试的失败影响备考情绪，多给自己积极的心理暗示，从容应对即将到来的考试。



惠君信箱

hnjhun@126.com

当挫折不期而至

惠君老师：

您好！我是一名高中生，最近参加了一项比赛。因为是自己喜欢的领域，备赛过程很投入也很享受。眼看胜利在望时，近日我却突然被告知，我的作品不符合要求被取消参赛资格。这个消息如兜头浇下的一大盆冷水，我瞬间被绝望的情绪所淹没，整个人仿佛坠入了谷底，做什么都提不起劲来。我应该如何尽快摆脱这种恶劣的情绪？求教。谢谢您！

一个陷入挫败阴影中的人

陷入挫败阴影中的人：

你好！你信中所谈之事让我想起一句话，人生不如意十之八九，遭遇挫折和不如意是每个生命的常态。当挫折不期而至，每个人都会出现郁闷、焦躁、颓丧、绝望等消极情绪，这些情绪是人们面临挫折时，正常且合理的身心反应。与其花力气与之抗争，不如省下力气为自己做一些建设性的功课。我认为，当下的你最应该做而且可以做的是以下几件事：

第一，安抚自己的情绪。挫折突如其来，往往令人猝不及防，情绪瞬间坠入深谷，令人绝望颓废、低迷沉闷、焦躁不安。伴随着这些情绪的还有各种负面的猜测与顾虑，令人心灰意冷。此时当务之急是要安抚好自己的情绪，尽快让情绪平静稳定下来。安抚情绪的方法有很多，比如宣泄、倾诉、运动、唱歌、看电影、睡个好觉等，你可以选择自己喜欢的方法。电影《寻梦环游记》里有一句台词说得好：“人生再艰难，我还有我的吉他。”这把“吉他”代表着你的兴趣爱好、你的梦想、你的信仰等，它是你的精神支柱。遭遇挫败打击时，它就是你的救命稻草。一般来说，情绪低落时，找一个你信任的人去倾诉，把消极情绪宣泄出来，然后去做一些自己喜欢的事，能比较快速有效地安抚躁动、郁闷的心绪，同时能让你迅速找到生活的掌控感。

第二，了解相关信息。你知道得越多，越有利于你做出理性的决策和采取有效行动。了解哪些是可以改变的，哪些是不可改变的，你才能有所为有所不为。就拿这次备赛来说，你需要进一步了解参赛作品的具体要求，确认自己的作品在哪些方面不符合要求，是否有改进的空间，看看自己在备赛过程中存在哪些误区或盲点，再次认真研读比赛的规则和活动说明，看看目前还有哪些机会可利用。清晰把握比赛规则后，你要做的是接受不能改变的，改变可以改变的。就算确定此次不能参赛了，但至少你体验了一把备赛过程，了解了比赛规则，收获了经验和教训，锻炼了应对变化的能力，为下次比赛成功奠定了基础。从某种意义上来说，这也是很丰厚的收获。

第三，做你能做的事。既然比赛已经终止，你可以把之前花在备赛的时间收回来，回归高中生本分，抓紧时间夯实学业基础，把备赛占用的时间补回来。开始的时候你会觉得很难，毕竟挫败的情绪还挥之不去。在未走出情绪低谷时，建议你先从简单的、擅长的和喜欢的功课做起；允许自己放慢进度，但不可以停滞不前。当你在够得着的范围内有所作为时，就会逐渐跟上生活和学习的节奏，恢复对生活的信心，情绪也会渐渐恢复正常。这时候再去挑战复杂的和有难度的功课，就比较得心应手了。如此循序渐进地做力所能及的事情，是从低迷的挫败情绪走出来的最简单的途径。

第四，试着积极赋义。积极赋义，是指心理治疗师对家庭成员当前的症状和家庭状况从积极方面重新进行描述，放弃挑剔和指责的态度，并用新的观点取而代之。每一件事情的发生都有其意义，你要做的是挖掘其中积极的元素，让这份经历变成一笔成长的财富。比如，对你而言，这次的挫折至少有以下几种意义：增强耐挫力、积累抗挫经验、提升应对挫折的信心、扩大心理舒适空间等，它会让你经一事长一智。取消比赛资格的好处是可以给你更多的时间去完善你的作品，帮助你了解参赛作品的具体要求，让你有时间去兼顾高中生的学业和其他任务。世间从来没有白走的路，也没有白做的事，失败之所以能成为成功之母，其前提是你能从经历中找到意义并从中学习。

请记住，无论发生什么，生活总要继续，学会与挫折共处，才能尽情享受生命的各种际遇。当挫折不期而至时，告诉自己：“太好了，又有了一次锻炼的机会。”用积极的行动去替代沮丧、抱怨和担忧，找到生活的掌控感。你会发现，挫折真的是你成长的“壮骨剂”。每一次挫折之后必然会成就一个更加强大的自己。加油！

惠君

（作者系海师附中心理教育中心主任、心理健康教育特级教师）