2019年4月30日 星期二
值班主任：岳嵬 主编：徐珊珊 美编：许丽
海南日报

高考冲刺 名师为你加油助力

■ 本报记者 袁宇

备战中高考

目前，距离2019年高考不足40天。本期《教育周刊》邀请海南中学名师梳理了高考语文、数学和英语三科的复习要点和答题技巧，为考生在最后的冲刺阶段加油助力。

语文 提升阅读能力 关注时事热点

高考临近，如何在最后的冲刺期进行语文备考？近日，海南日报记者采访了海南中学高级教师彭生勇。他拥有多年高中语文教学经验，曾多次参加海南省高考语文科目的阅卷工作。

彭生勇认为，2019年高考语文科目的题型和分值跟去年相比没有太大变化，命题难度整体不会降低，“根据命题趋势，基础知识类的题型难度可能会降低，但阅读理解题型的难度或将有所提高。这也提醒考生应当重视阅读能力训练，要提升阅读文章的效率和准确率。”

彭生勇提醒，在备考冲刺阶段，考生首先要回归课本，多关注《烛之武退秦师》《廉颇蔺相如列传》《滕王阁序》等名篇；重视巩固基础知识，尤其是文化常识、默写等内容。

通过巩固学习，考生应努力构建完整的语文知识体系。“以知识树来举例，文化常识、基本语文素养是这棵大树的树干，文言文理解、古诗文鉴赏等题型则是知识树的树枝。通过构建完整的语文知识体系，可以让考生快速查漏补缺，针对薄弱环节进行重点训练。”彭生勇说。

在最后的冲刺阶段，大部分学校都会举行高考模拟测试。在模拟考试中，考生应尽可能让自己的书写、答题方式规范化，养成保持卷面整洁的良好习惯，避免因表述不当、格式不规范等因素失分。

“语文科目的复习一定要多看、多练、多想。”彭生勇说，对于做过的试题，考生要注意分析、归纳、整理，查看自己容易在哪些方面出错，找准自己的薄弱之处加强复习。

语文学习重在日常积累，考生平时应多关注时事热点，多积累作文素材。考前一周，可以强化、巩固默写内容，尤其要关注以往默写练习时容易写错的字词。

数学 巩固基础性知识，提升运算能力

针对高考数学的复习，海南中学高级教师贺航飞建议考生备考时不要一味求新求异，主要精力应集中在常规基础性题型的训练上。

近年来，高考数学科目的题型相对稳定。贺航飞表示，在备考冲刺阶段，大多数考生应重视巩固基础性知识。对于一般考生而言，应当“努力保易，争取克难”。

“按照命题趋势，常规题型的分值一般超过100分。”贺航飞说，因此，考生备考时应多做一些常规题型，重视课本上的例题及衍生题型。在熟练掌握课本基础知识的前提下，使用历年高考真题进行练习。

同时，考生要注重提升自己的运算能力，进行针对性训练，如复数的基本运算等。在运算过程中不能图快，应当求稳，提升运算的准确度，避免因粗心造成的运算失误。

贺航飞认为，数学科目的难易程度是相对的，对于一般考生而言，与其花大力气去攻坚克难，效果远不如努力保住基本面。

此外，考生还应关注一些解题技巧。比如在解答选择题时，要善用可选答案，使用排除法、特殊值法等方法，帮助自己找到正确答案。

在考前一周，考生的备考心态也要进行相应调整。“最后阶段做题时，不用纠结于分数高低，要放下包袱、保持节奏，以最好的心态应考。”贺航飞说。

海南中学高三学生在教室复习备考。莫礼安 摄

英语 突破薄弱环节，切忌盲目刷题

高考冲刺阶段，如何有效提升英语科目的成绩？海南中学高级教师谭虎啸认为，在冲刺阶段，学生们要做的“功课”是不一样的。水平一般的学生，应当在掌握基本词汇的基础上，开展一些专项训练，突破薄弱环节。此外，使用历年高考真题进行综合训练。

进入冲刺阶段后，考生要开始培养自己的答题节奏感，通过综合试题训练发现问题，琢磨高考命题规律。同时，总结自己容易出错的地方，进行针对性专项训练。

在冲刺阶段，考生应保持每周完成3套试题的训练强度，用足120分钟的答题时间，认真对待听力、阅读、完形、语法填空、短文改错、书面表达等题型。

“一定要根据高考题型的分配时间，完成题型训练。”谭虎啸说，比如在15—18分钟内完成1篇完形填空，在35—40分钟内完成4+1篇阅读理解。考生可利用碎片化时间对完形填空、阅读理解等薄弱题型进行提升训练。

谭虎啸提醒，考生在复习时切忌盲目刷题，一定要在刷题时多思考，努力找出答题规律，这样的刷题才有意义。此外，考生在复习时也不能一味“蛮干”，最好跟着老师的复习节奏走，“这样有助于更好地向老师请教问题，补齐短板，从而有效提升自己的复习效率。”

很多人认为考前“临时抱佛脚”无用，但谭虎啸认为高考英语复习中也需要“临时抱佛脚”。考前一个月，考生更应该强化训练，分析错题出现的原因，总结经验；巩固语法知识等知识点；背诵一些范文，思考范文比自己的作文好在哪里？哪些表达值得学习借鉴。

谭虎啸建议考生充分利用考前六天时间，按照高考科目的时间设置，进行两轮模拟训练，把模拟训练当作高考考场，“让自己提前进入应考状态，兴奋起来。”

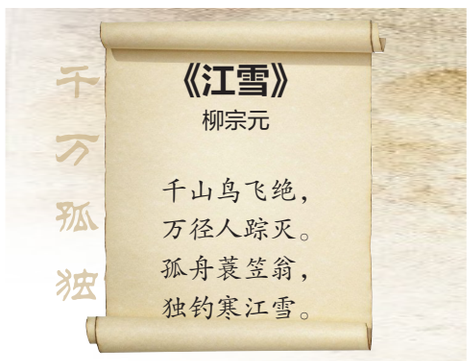
最后，考生应保持信心。高考是对考生平时学习成果的检验，更是对信心的考验。考生要调整好自己的心态，满怀信心走上考场。

品读古诗文

天地寒素 人间清绝

——唐·柳宗元《江雪》诗赏析

■ 周泉根



品读嘉宾：

周泉根，海南师范大学文学院教授、博士生导师，研究领域：中国文学批评史、中国经学史、海南文史。

《江雪》是我极喜爱的一首唐诗。柳宗元用区区二十字白描出了一个色调构图朴素、意境神韵寂寥淡远的艺术世界。后世有人把它涂成画，有人把它谱成曲，皆不乏精品。无论何种艺术形式，传达的都是一种意境：寒素清绝。

刘勰曾在《文心雕龙·神思篇》中用“神用象通，情变所孕”总结抒情文字的情景关系。我们不妨试着从这里出发，品读一回。

所谓“神用象通”，是说意境之美的生成离不开自然剪影，离不开意象构造。“寒素清绝”的意境正是用一系列意象营造出来的。这首诗的两个最基本意象正如题所示——“江”和“雪”。“千山鸟飞绝，万径人踪灭”看似写“山形”而实为写“雪域”。茫茫一片只是白，无穷的白，无尽的白。后两句，“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”虽然直接写“人”，却也间接地写“江”。“江”是蓑笠翁独钓的背景。原诗取景由远及近、由面而点，我们进入则不妨逆着镜头路线。“人”的背景是“江”，“人”和“江”的背景是更广大的山，山形又实为雪域，雪域茫茫直通苍穹无极。“寒江素雪”就这样为铸造“寒素”的艺术体验提供了意象空间。“江”“雪”渲染出一种寒素气氛，属情景物象。点睛传神之笔，则是孤舟上独钓的蓑笠翁，阔大背景上没有这些许笔墨像素，没有独钓笠翁，寒素世界就止于咏物而已。

一笔之舟，一点之蓑，于是“情变所孕”，点染传神。王国维说“一切景语皆情语”，从本体意义上讲，“情”在意境美中比“景”更根本，虽则根本，却又不直接托出，须如盐化于水，借着景象抒发，即我们通常所说的寓情于景。那么，《江雪》一诗又是怎样融情于景，创造出一个亦情亦景的艺术境界呢？关键在限定修饰意象的六个词，即数量词“千”和“万”、摹状词“绝”和“灭”，以及既表数量又表摹状的“孤”和“独”。以“千”“万”之广大对照“绝”“灭”之寂寥，最后反衬出“孤”“独”之极致。只此六词，写尽了这个寒素世界的清绝。清绝正是本诗所呈现并为我们体验的主观情感。无论从“独钓”之象出发，还是知人论世地从柳河东被贬的心情出发，都可见“清绝”以及与此相联系的“孤”“独”和相映衬的“寒”“素”乃是本诗的情感色调。这种情感色调正符合中国传统人文精神中独立不迁、高尚峻洁，又不忍自弃从而追求个体生命圆融的诗化人生观。这种色调的情感也恰是本诗中点染意象而成意境的所孕之情意。

意境美，析而言之有情有景，然浑沦意会，情景却又浑融一体不可分割，外在示现为生动气象，内在蕴藉有无穷韵味，乃是一个完整自足的艺术世界。整体不是局部的总和。同样，意境也要求超越“情”与“景”的局部要素，克服有限之实，进入无限之虚，从而达到一个虚实相生的玄妙之境。《江雪》以“独钓”为诗眼、以“江雪”为景象，层层展开虚实之间相生相成的意象。如，“千山”“万径”是实，相对应的“绝灭”的“飞鸟”“人踪”则是虚；貌似写实的千山万峦、千径万路却被银妆素裹，所以也是在用“虚”的手法描绘玉粉茫茫的雪域世界。当“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”被聚焦凸显，前两句所构造的意象则虚为背景。当我们阅读“独钓寒江雪”时，一个“独”字又把所有的意象虚化成一种难言的精神、情操。最后，这种虚幻心境泛化于“寒江雪”的物象中，与柳氏在《渔翁》中所描写的那样——“烟销日出不见人，欸乃一声山水绿”，臻于一个虚实相生、韵味无穷的玄妙之化境；也如钱起所构造的艺术境界：“曲终人不见，江上数峰清。”

寒素为象、切响为韵、清绝为心，百代以降，人们流连于她、赞赏于她、陶醉于她。

习作

一年之计在于春

■ 关长轩

一年之计在于春，我最喜欢的季节是春天，因为春色满园、春风送暖。

春天，万物复苏。春风是一名理发师，走到河边给柳树姑娘梳头发；春风是一名飞行员，带着许多叶子在空中飞翔；春风是一名老师，走进学校告诉我嫩叶发芽的秘密；春风是一个调皮捣蛋的孩子。我在窗边看书，它就轻轻拂过我的脸庞，不一会又跑得无影无踪。春风很喜欢搬家，一会呆到草地上，一会又搬到树丛间。

春天，小河河水欢快地流淌着，柳树枝条又细又长，低垂在河里。鸭子妈妈带着小鸭子在河里游泳，小蝌蚪在河里游来游去，小虾们则玩起了捉迷藏游戏。

春天多美啊！我爱这大好的春光。

［作者系海南省农垦直属第二小学三(9)班学生］

孩子，请发现疾病的积极意义

惠君信箱

hnlhjun@126.com

惠君老师：

您好！我是一名高三学生。上高三后，由于压力倍增，我常常失眠、头痛、焦虑、无助。每天，我都在苦苦地承受着疾病带来的痛苦，努力与疾病抗争。经医生诊断，我患上了神经衰弱症，并伴有轻微的抑郁和焦虑，目前正在服药治疗。虽然症状近期已有所缓解，但我心里还是充满纠结。我担心自己会再次被疾病击倒。高考在即，身体却不给力，我感到非常郁闷。求老师支支招。

——一个深受疾病困扰的高三学子

深受疾病困扰的高三学子：

你好！从你的来信中，我看到你正深陷身心双重困扰，也看到你坚持与疾病抗争的努力。这说明你内心充满了正能量。但是，不甘、冲突和纠结正严重消耗你的能量，你首先要调节和安抚自己的内心，心情平和方能腾出更多力量去做你应该做的事。我建议你从以下几个方面进行自我调节。

第一，用积极的语言系统描述自己对疾病的感受。想想疾病能给你带来什么好处？疾病会提醒你要好好照顾自己的身体。学会与自己的身体和谐共处比高考成绩更重要，这才是影响一生幸福的重要功课。当你用承受、抗争等字眼去描述应对困境的状态时，不妨替换为适应、学习等积极词汇。这样你就能从受难者、苦行僧的角色，转变为态度平和的主动适应者和学习者。这个视角会减少不必要的身心内耗，让你可以集中更多心力应对挑战，增强你对生活的掌控感。心态转变后，你会发现自己看待困境的态度会变得积极，你与困境的关系也会因此发生微妙的变化。

第二，从疾病中学习与自己的身体和谐相处之道。建议你留心观察疾病的发作规律，倾听身体的声音，尊重身体的需要，根据身心节奏安排平时的学习和生活。你不妨观察一下，自己何时、何地、做什么以及与何人在一起时，身心会舒坦一些，做事效率更高一些。此时，你就可以多做一些重要的、有难度的功课。身心不给力时，则可以做一些简单的、你喜欢和擅长的功课。这些功课不需要太烧脑。当你的身心状态非常糟糕无法学习时，做运动，做轻松的事和自己喜欢的事是上上策。请记住，无论情况多糟，我们都可以有所作为。有了这样的经验和信念，你就有了安定情绪和与疾病握手言和的“救心丹”。

第三，试着用森田疗法帮助自己与疾病握手言和。森田疗法是日本心理学家森田正马从自身应对身心疾病的成功经验中提炼出来的，基本治疗原则就是“顺其自然，为所当为”。其中，“顺其自然”就是接受和服从事物运行的客观法则，它能最终打破神经质患者的精神交互作用；“为所当为”就是要正视消极体验，把心思放在应该做的事情上，疏远和忽略症状的困扰，摆脱内心的纠结，减轻心理的痛苦。

既然疾病在所难免，那就不较劲不拧巴，放下无能为力的事，专注于力所能及的事。

第四，根据自己的身体情况合理规划未来。疾病让我们有机会了解自己的身体状况，知道自己身体的能与不能，知道自己身心的适应范围和极限，这对我们合理规划个人生涯大有裨益。生涯规划包括当下的学业规划、大学和专业的选择、未来职业和居住地的选择等。当你在做这些重要选择时，一定要尊重自己身心的感受，量力而行。我以为够得着、hold(把握)得住的幸福才是真正属于你的幸福。条条大路通罗马，人生之路没有最好只有合适与否。遵从自己的身心状态，做适合自己的事、过适合自己的生活就很好。

在逆境中看到希望、积累经验、锻炼能力，会增加你对生命的肯定与悦纳，从而增强你的心理能量。正如《岛上书店》所说：“每个人的生命中，都有无比艰难的那一年，将人生变得美好而辽阔。”心理治疗师荣伟玲曾说过，当你在生命历程里，看到了肯定生命的力量时，生命才能变成一个庆祝。当我们肯定生命时，代表我们接纳生命的全部存在，不排斥，很包容；当我们肯定生命时，我们将投射积极的能量，并采取相应的积极行动。

祝你在疾病中学会肯定生命并找到生命更丰富的意义！

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）

教育周刊

广告联系：
17899883967
投稿邮箱：
2996130659@qq.com

教育周刊二维码