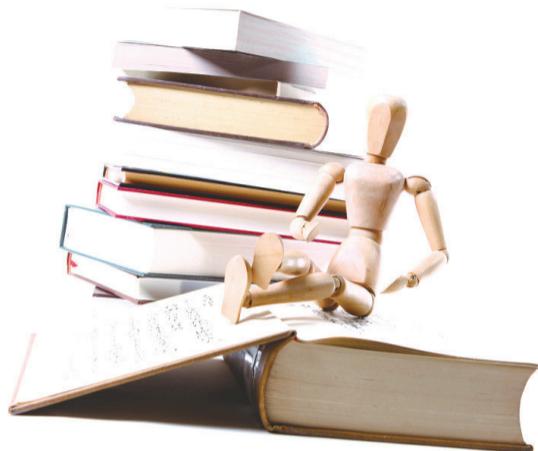


这样的策略更有效!

——如何科学安排最后阶段的高考复习冲刺

君莲学校 高级教师 许织云 上海师范大学康城实验学校 高级教师 程立海



高三学生马上就要迎来2018年的高考了，时间非常紧迫，有的同学非常着急，以致眉毛胡子一把抓，结果是得不偿失，事倍功半。因此，科学、合理安排好最后一个阶段有限时间里的冲刺就显得很关键。

拾零为整

这主要是指，许多同学从高一开始就有各科的“错题本”，这时候就可以派上用场了：把三年来累积的“错题本”拿出来，每天有计划地“精读”或“扫描”一遍，在高考前一定要“温固”完。之所以这样做是因为，凡以前错了的题目，应该是考试的重点内容，自己的薄弱环节，知识盲点所在，在考试之前集中宝贵时间与精力来“回望并知新”而略过已掌握的其他问题，无疑是最佳的“捷径”与选择。通过这样的方式，就能够把重点、难点知识有机统合，形成完整的知识网络。历年高考成绩优异的同学，大多是采取了这样的复习法而独占鳌头的。

以点带面

在最后冲刺阶段，做模拟卷是必有的“功课”，所以，在每次的模拟卷中，如果有某一知识点存在问题，就以此为“切入点”，将相关的内容迅速地复习一下，比如，语文学科对某一作家、作品的年代、代表作、文学史上的地位、影响等有所混淆，就要立马看看，力求很快厘清、记住；对于理科的典型题型也是如此，如果自己对某种高考中经常出现的试题类型没有掌握，可以自己钻研，也可以问老师、同学，弄通这一类题目的解题思路与技法，这样做，看

同伴互助

在复习的紧张时刻，有的同学因为怕浪费时间，就各自奋战、独立攻关，而对别的同学遇到难题需要帮助的时候则不理不问，漠不关心。实际上，这位同学所不会的问题，也可能是你自己没有遇到或“轻视”而遗漏的问题，正好可以借助这一契机共同攻坚克难，双方都会得益的。如去年，上海的一位班长考生，成绩出类拔萃，就在高考前一周，一位同学问她一道难题，她没有推辞，而是花了较长时间思考并给予耐心指导，使不会的同学豁然开朗。没有想到的是，高考题就有一道与之很相似的题目，班长在考场上“窃喜”：原来是“做过”的题目，没用多少时间就“搞定”了。可见，这样的复习未尝不是一种“发现问题”，“思考问题”，“解决问题”，“同伴互助”，“互利双赢”的利好做法。

自出考卷

每一科都可以这样做：就是仿照做过的模拟试卷，在已经全面复习的基础上，结合考纲要求，对照学科重点知识命制一套自己认为是“必要”的考试卷，并且给出答案，之后，可以与同学交流，或是交给任课

教师，请其“指点”。其好处是，命制试卷的过程，实际上就是复习、梳理本门课程重、难点的过程，也是检验自己学习成果的有效途径。

回放“电影”

这是指在上学的路上、吃饭的间隙、每晚睡觉之前，不必用很多、专门的大块时间，对每天所学习的内容如过电影一样进行“回放”、“定格”、“特写”，如果记忆模糊或是回忆不起来，就要及时查看书籍、资料，以便补充到位。

一问一答

即同桌或好友之间可以经常性地针对某一专题知识相互间一问一答来复习，因为，每当临近考试，许多同学就会感到所有知识、内容似乎都已经掌握了，没有复习的必要了，出现了不知道如何复习的状况，这时候，同学间一问一答的形式就能够弥补这样的不足，补上缺漏，收到理想的效果。

当然，以上方法只是复习中行之有效的几种，高考复习冲刺的安排方式应该是多种多样，不一而足的，同时还应该结合每位考生的不同特点做出选择。相信通过同学们的充分备战，会在灿烂的六月交出人生中满意的答卷！

祝愿所有考生旗开得胜，马到成功！

文 郭漪

每个人在遇到一些重大事件时都会紧张，高考是学生遇到的一个特殊时期，很多学生在高考前因为复习压力较大导致出现精神紧张、焦虑的情绪。那么如何缓解焦虑呢？健康专家给出了相关建议。

首先是深呼吸法。当出现紧张的时候，意念集中，做深呼吸运动，在心中默数三下，用鼻深深地吸上一口气，然后再默数三下，用嘴慢慢地呼出来；感受胸腹的起伏，连续做三到六个来回。

其次是嚼口香糖法。考试中若出现紧张，脑子里一片空白的情况时，可以嚼上一片口香糖。闭上眼，用牙齿使劲嚼，并将意念集中在口香糖和牙齿上(口香糖可以用任何喜欢的零食来代替)。

另外是愿景冥想。闭上眼睛，做几个深呼吸，随着呼吸的节奏，想象自己内心期待的愿望实现时的美好情景(比如考上理想的大学的情景)，想象的细节越具体越好。

专家建议，考生如果晚上由于过度紧张导致无法入眠时，也尽量不要服用安眠药物，因为会影响大脑记忆，考生可以喝些牛奶来帮助睡眠。如果一周内至少有三个晚上无法入眠或早醒，且用普通方法无法纠正时，考生就一定要到医院找心理医生进行深入的治疗，避免影响考试的正常发挥。

三大技巧缓解考前紧张情绪