

## ■应试技巧

# 期末考试如何拿到高分



期末考试就要到了,很多孩子每天刻苦复习。熬夜、刷题,一样没落下,但是考试成绩不仅没有提升,反而有下降的趋势。这是什么原因呢?

## 读

即通过读课本,看笔记,翻作业,达到知识再现、加深理解和记忆的目的。在应用这一方法时应注意:①要有目的有重点地去读,一本书从头读到尾,平均使用力量的方法是极其盲目的,也是低效的。②读,不仅仅是用眼睛去扫描,这样既容易走神,也是造成复习肤浅的重要原因。读的同时应多动手,在书本上作些标记、批注;多动脑,积极思考,上挂到自己原有的知识体系和网络,下联到具体的知识点和习题。

## 忆

运用尝试回忆的方法将学过的知识,在头脑中“过电影”,发现不熟悉、不清楚的地方及时翻阅资料,请教老师,予以补救。

## 摘

将学习中的重点、难点摘录下

来加深印象,重点攻克。另外就是摘错,在独立作业或考试结束后,对典型错误认真细致地分析致错原因,并将正确、错误的答案都记录下来留待以后作为借鉴。摘不仅可以帮助我们积累丰富的知识和经验,而且可以促进大脑的综合活动,提高创造思维的能力。

## 制

①制表:通过表格的形式,将学过的知识进行归类、概括、比较,把知识间的层次、因果、隶属、结构形象直观地反映出来,既能提高记忆的效果,更是提高分析概括能力的极好途径。

②制卡:将要记忆的材料抄在卡片上,以便随身携带,随时复习。中英文的字词、数理化公式、规律均可制卡复习。

## 练

练是复习的重要手段,练习的目的,一是检查自己学习的效果,对知识的掌握及灵活运用程度;二是锻炼思维能力;三是提高解题的速度。练习时应做到:

- ①注意审题能力的培养和训练。
- ②解题过程要做到有理有据,思路清晰,书写认真。
- ③限时训练,既要克服拖沓,也不应匆匆忙忙。
- ④独立思考。
- ⑤练后要及时小结,练而不结等于劳而不获。

## 议

几个同学以学习小组的形式互问互答,互检互助。由于这种方法有一定的竞争因素,从而可以激发学生的学习兴趣和学习的积极性,对激发学生的思维的敏捷性也有很大的帮助。

## ■加油站

## 实现中考目标的心理三要素

如何实现中考目标,从心理学角度讲有三个要素:一是知识的贮存和能力层次;二是心理状态的调节;三是应试策略的把握。中考的时间和科目已经确定,考生如何迅速地、科学地把握这三个环节是十分重要的。

压力一定要有,中考意味着对自己、对家庭的一种责任,有责任就有压力,这完全是正常现象。就像一条承载着重量的小船,有了重量有了压力,船才能稳健,才能乘风破浪,勇往直前。压力一定要有,但要适度,压力适度就会变成动力。一旦压力超过了考生的承受能力,就会

影响复习,影响考试。

中考三要素中,心理要素是基础要素,它是实现中考目标的前提,一定要认真对待。值得一提的是,有少部分考生紧张不起来,或者说没什么压力,这也是让家长和老师担心的问题。这些考生应重新认识中考的意义,重新认识中考在人生道路上的地位和作用。

相当一部分考生有烦躁现象,越是接近中考,心情越烦躁,好像什么都不会了,什么都没记住,从心理学角度讲这是个自信心问题。爱因斯坦讲过:一个人智力上的成就往往依赖人格的伟大。一定意

义上说,信心就是生命,信心就是力量,信心就是奇迹。只要考生建立了自信心,只要考生相信自己能够成功,考生就一定能够赢得成功。高尔基曾经说过,所谓才能,就是相信自己,相信自己的力量。平时你总为运动员加油,现在你应当为自己加油!

“每一个人都是心理病人的同时,每一个人都是心理医生。”有心理问题是正常现象,需要自我调节,考生在复习考试过程中要学会自我调节心理,学会自我调整心态。相信在老师指导下,在家长帮助下,考生一定会克服各种心理障碍,取得中考的好成绩。

## ■家长课堂

## 考前饮食注意事项

接近期末考试了,迎考的紧张情绪会降低孩子的食欲,此时家长可以在饮食上下功夫。要合理搭配做到平衡饮食,对此要注重以下几个方面:

### 每日足量主食,供给充足的能量

葡萄糖是大脑能直接利用的唯一能量。复习考试期间,足量的主食可以保证大脑所需的能量,为此主食的推荐量为每天300克~500克,这可根据孩子平时的饮食量、食欲而定。谷类包括米、面、粗杂粮,主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

### 每天保证足量的鱼、禽、肉、蛋摄入

蛋白质摄入不足会影响到青少年的智力发展,导致记忆力减退、思维不能集中、反应能力降低等。因此考生每天应摄入充足的蛋白质,并且保证有一半以上为优质蛋白,为此可多选择鱼类、虾、贝类,尤其是深海鱼,这类食物含有丰富的DHA,可以提高大脑的功能,增强记忆。吃适量的芝麻、核桃、瓜子、花生可补充不饱和脂肪酸,特别是脑和视网膜必需的花生四烯酸和DHA。

### 每天食用足量的新鲜蔬菜和水果

新鲜蔬菜水果中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。维生素C既可促进铁在体内的吸收,还可增加脑组织对氧的利用。蔬菜水果还可帮助消化,增加食欲,防止便秘。每天推荐吃蔬菜500g(1斤),水果250g(半斤)。

### 常吃奶类、大豆或其制品

牛奶可以提供优质的蛋白质、维生素A,同时是钙的最好食物来源,钙不足会导致睡眠不好、神经过度兴奋等不利于休息,影响考生的体力恢复。大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素和膳食纤维。

### 注意饮食卫生

在复习迎考期间,特别要注意饮食卫生,不要随便在街头小摊上买东西吃;要保证食物的新鲜、烧熟煮透;做凉拌菜时,调料中适当加醋、蒜泥,既可杀菌又能增进食欲。

### 合理选择饮料

常喝白开水。少喝或不喝浓茶、咖啡,因这些饮料里的茶碱、咖啡因成分会让大脑兴奋,过多饮用可能使考生产生兴奋或焦虑,影响正常的思维、情绪和休息。