



2012年上海高考将于6月7日、8日举行。距离高考,只剩下3天时间,考生们将如何作最后的冲刺?今天,我们就请出几位曾经参加过高考的“过来人”,让他们为即将走上考场的应届高考生以及更多的“准高考生”支招。

摄/吴恺

考前3天,如何冲刺?

调整到“高考模式”

张晨(高中:鲁迅中学 现江南大学大二)

考前最后三天,依稀记得,自己是在“高考模式”下度过的,调整作息,习惯高考的考试时间,把身体机能调整到最佳状态,注意饮食与休息。

调整作息。这是个很重要的步骤,把生物钟调整到跟你去考试时需要的作息一致,保证大脑活跃与考试时间一致,晚上睡觉在9点半到10点半之间,如果睡不着的话,我的建议是,不要看书了,会越看越紧张,可以看点视频,比如美剧之类的。充足的睡眠,可以保证大脑运转的灵活度,所以作息很重要。

调整饮食。其实很多人都会忽略掉考前饮食的调整,这也是相当重要的一个步骤,对于平时有暴饮暴食或者饮食不规律的同学来说尤其重要,谁也不想考试的时候肚子疼吧?早饭(重点强调一下)我的建议是起床后半小时吃,吃完后保证有半个小时到一个小时的空余时间,最好是一

个小时,这是一个很科学的数据,起床后半小时内最易吸收,吃完饭一个小时正好是胃液分泌,不适合大脑活动。早饭我喜欢喝一杯牛奶,吃一个煎蛋、几片面包,不喜欢这样吃的也没关系,只要保证蛋白质、谷物等营养均衡就好,也不要吃太多,稍微清淡些。

调整心态。心态如何调整是个学问,浅浅地说一下:第一,要坚信自己很强大,最好心里默念,或者晚上睡觉前默念。为什么很强大呢?我们都努力3年了对吧,该看的书都看了,佛脚也抱了,没有什么可以阻挠我们了。第二,付诸行动,把每天要做的事情列个单子,增加安全感,增加信心,当你完成每日计划的时候会感觉无比舒畅,一片光明。第三,量力而行,但切记要给自己一个目标,什么是你想要努力争取的,不要一开始就否定自己,当然,也不要一开始就强迫自己一定要,适时放手与暂停。

保持好心态最重要

戴佳雯(高中:育辛高中 现上师大大二)

首先,我们的心态是最重要的。一个好的心态比很多东西都重要。我们应该把高考看作是一次测验,这次测验的目的是检测我们过去阶段性的考核。也许这次考核是相当重要的,但它并不是我们人生中最重要。它不能代表我们过去的一切,也不能代表我们的未来,所以我们应该重视它,但是也要放宽心,不应该过分重视。

其次,我想有一个健康的身体才能去和高考战斗!所以在衣食住行方面也是很有讲究的:衣服要选择穿着舒适的,所有的考试用具要记得带齐全,不要丢三落四,比如考英语的时候不能忘记带2B铅笔、收音机等物品。在吃的方面,这几天可以选择吃一点补脑的食物,比如核桃之类的,尽可能地选择清淡一点的饮食。考前3天学校都是放假的,同学们可以选择在家好好休息,也可

以选择在附近散散心,但是不要让自己太累,这几天要调整好作息,争取以自己最佳的状态备战高考!

再者,就是交通,家里有车子的同学在考试的时候可以选由家人接送,没有车子的同学可以选择打车。考试中间有休息时间,离家近的同学就回家好好休息,离得远的同学可以考虑在考场附近宾馆租间房间休息。要坐公交车或地铁的同学一定要提早一点,以免有任何的突发情况。

最后呢,想跟大家说说考前3天的复习。其实我认为考前3天还能安安稳稳复习的人真是少之又少,考前3天能做的就是那些容易记错的公式、古诗句这些死的知识过一遍,有些自己不熟悉的题型也可以再看看,但是做卷子什么的还是免了吧,相信大家也是没什么心思的。保持好心态才是最重要的!

临阵磨枪要有方

钱嘉妮(高中:洋泾中学 现华师大大一)

穿戴合宜平心情。穿衣最重要的就是适宜温度情况。这几天温度变化稍大,同学们不妨穿上宽松短袖并带一件长袖衣服,应对多变的天气。同时,穿衣时可以选择自己常穿的、最喜欢的衣服,这样给自己一个心态上的良性暗示,让自己在考场上放松下来。当然,和平常上学一样穿上校服也是个不错的选择,校服凉爽透气,平时又是常穿,到了考场上自然也会觉得就像是平常的模拟考,避免了紧张。

饮食营养又安全。就快要进考场了,很多家长会比孩子还要紧张。这时候,别处都帮不上忙了,家长就会千方百计地给孩子“补”。其实,这所谓的“补”倒是大可不必。在饮食上要注意这几点:营养要均衡,不要吃太多荤菜,也不能太清淡减了胃口。饮食要卫生,尤其是经常“下馆子”的家庭,这几天最好还是自己在家开炉灶,保证食品的卫生和安全。食量可调节,很多同学会由于紧张而吃不下饭,家长不需为孩子的食量减少而更紧张,在一定程度上食量减少是正常现象,但也不能完全不吃。

临阵磨枪要有方。复习是这几天的重头戏。复习的时候,最好能按照考

试时间进行。这样一来,一方面有助于让大脑在固定时间兴奋起来;另一方面,劳逸结合,也不会复习得太过疲惫。睡眠也是很讲究的,虽然有些同学可能晚上更适合学习,但此时需要调整,慢慢将晚睡的习惯改变,早睡早起,让自己每天都很有精神。

每门课的复习一般进行三遍。第一遍的通习相信已在学校老师的带领下完成了大半,第二遍针对自己的薄弱环节就需要自己进行了,复习时应当做一定的摘要,以便第三遍复习。而第三遍复习则是拿着摘要,在考前的一个多小时再次进行记忆即可。

最后,还是平常心态最重要。吃完晚饭外出走走,凉风中散散心也是全家共同缓解压力的一种好方法。另外还要注意的是考前几天把上考场要带的东西都安排妥当,放在易见之处。虽然有些家长已经带孩子去考场踩过点,考试当天还应适当提前出门,避免交通拥堵。而家离考场较近的同学也可步行前往,一路上可以调整心态。

相信自己在高中三年的学习已经达到了最好的阶段,只当是对自己学习的一个总结和见证,一定能取得自己心目中的理想成绩。

高考很短人生很长

郑隽(高中:上海市第四中学 现上师大大二)

高考离我可以说是渐行渐远了,但这并不是一种“隔岸观火”的悠哉感。进大学后才慢慢体会到那已经成为一种美好的回忆了,考前3天更是能细细品味。

要说复习或是在基础实战方面再提高十几分几乎是不可能的了,这几天里比的是心态和生活方式。首先,应该保证与考试一样的作息,就算是不做卷子,在复习科目上也应该注意语文、加一科目在上午,数学和英语在下午。针对理科生而言,时常把一些该记的、该背的公式和常错的题型在考前拿出来看一看,有助加深印象。而对于文科生,数学方面更应如此,在其他科目上则不要再做整套卷子,最多看几道习题,领会出题者的意图,更应注意多背多看多读。英语把词汇表常考的词多看几遍,语文利用3天时间多观察思考,为作文谋策。

记得自己还在高二的时候,

跟一群同学约好去高考考场门口迎接考生。清晰地记得一位女生走出来时,几乎是不抬头就知道自己的父亲站在哪里,确定而又自信地向他伸出了手,她的父亲同样默契地接过了手,紧紧地握着,两人边走边笑,似乎在传递人间最美好的情感。很多考生都对社会、媒体等方面面对高考的过大关注表示排斥,若你能对家人们关心报以感激和信任的话,这对你可能略显焦虑的心情会有所帮助。考试前后最忌讳有心事不说憋在心里,父母是最懂你的人,在这3天内与他们饭后散散步,多谈谈心,收获的将不仅仅是高考前的平静。

那次高考结束后的报纸头版头条是一幅巨大的照片,一个男生双手展开,飞奔出考场,神态就如同在享受一次自然的灌溉般令人不禁会心一笑。高考很短,人生很长。