

合肥一中名师支招考生如何调整高考心态

最后20天一定把心态调整到“高考状态”

□ 聂耀宗 记者 桑红青

高考临近了,我每天晚上都睡不好该怎么办?我最近考试总是把容易题做错,我担心高考也会犯这些小错误该怎么办?我发现自己还有好多资料没做完,担心影响高考成绩怎么办?……距离2015年高考还剩下最后20天时间,很多考生只顾拼命做题,却忽视了心态的调整,临考前有点“手忙脚乱”。本报邀请合肥一中名师支招考生如何调整高考心态。

合肥科学岛实验中学 特邀刊登

**在科学家身边生活
与博士生一起成长**

招生热线:
0551-65591066 65593091

英语:临考前要尽情放松、多做运动

合肥一中 王翠霞

2015年高考的脚步正在逐渐临近,学生原本觉得很简单的英语科目,也变得让人头痛起来。在高三的后期,根据多年的英语教学经验发现学生在心态上主要出现以下心理现象,并相应提出解决办法。

1.高原现象。在高三后期,学生发现原本简单的英语知识模糊了,甚至以前清楚掌握的知识也是模糊不清。心理学上称之为高原现象。首先克服急躁情绪,提高自信心,注意情绪的调节和良好情绪的保持,可以使得人心平气和、情绪稳定,有利于消除烦躁不安、焦虑紧张的心态,有利于平稳地走出高原期。其次,在平时的复习过程中,要在老师的指导下注意进一步夯实英语基础知识,培养语篇能力,缩短高原现象存在的时间,为学习成绩的提高做好充分准备。

2.舌尖现象。在英语考试中,总有一些题的答案呼之欲出,但就是写不出来,心理学家称之为舌尖现象。临近高考,这种现象更为明显,容易引起学生的恐慌。这时要保持冷静、放松,可以想一想与之相关的学习内容,从而找到解决这一问题的有效线索。

如果还是不能记起来,就应暂时放下这道题,把注意力转移到其他题目上,以免耽误太多的时间,也许过一会就能找出答案,更有可能在做其他题的过程中受到启发而茅塞顿开。

3.饱和现象。学生在英语达到一定阶段后,发现自己怎么学也提高不上去。遇到心理饱和和状态、出现厌烦情绪时,不妨先放下学习,活动活动身子,或散散步,或与别人说说话,分散一下紧张的情绪,这样可以减少饱和效应带来的精神压力。

4.克拉克现象。在高考中,一些优秀学子在考场上发挥失常。心理学称之为克拉克现象。对此,考生需要对此情绪调节,保持良好的心态。坚信自己的复习是成功的,是有效的。考前要注意休息,开夜车、用脑过度、睡眠不足,加上精神过度紧张,使大脑产生保护性抑制作用,会加重考场上的克拉克现象。所以临考前要尽情放松,散散步、听听音乐、做做运动,使大脑得到充分休息,保持心情舒畅,以减少克拉克现象的产生。遇到不确定的答案时,仔细审题,坚持自己的第一答案。

数学:多对自己说“我一定行!”

合肥一中 郑汉洲

我们说高考三分考心态一点不为过,再强的数学能力是要在考场上发挥出来才能被大家所公认,高三学生面临高考,承受着巨大的心理压力,如果心理压力不能得到良好的调整,就会给高三阶段的复习和高考带来很多的负面影响。因此,高三学生要学会对自己的情绪和压力进行有效的调整,心情好,信心足,一定能把自己的能力发挥出来。

1.音乐疗法。针对不同的情况听不同旋律的音乐,如情绪低落或抑郁时,可以听旋律高昂的音乐,情绪浮躁兴奋时,可以听旋律平缓的音乐。

2.运动疗法。运动是抑郁的天敌,运动的方式以走路和做操最好。下午放学后可以在校园里走一走,下课也可以做做操,尤其是课间操要认真地做。如做深呼吸法,用鼻慢慢地深吸一口气,再憋气几秒钟,再慢慢地呼出气。它可以调节注意力

和大脑的兴奋。握拳法即能量的转移释放法,双手平放在课桌上,掌心向上,握拳,越握越紧,使手臂肌肉紧张坚硬,坚持直至无力,再慢慢放松握紧的拳头。它可以调节肌体平衡,也促使注意力集中。

3.自我释放。可以当一回“狂人日记”的作者,也可以与让自己情绪不好的人进行心灵对话:把自己的想法、意见写出来,再以他人的角度来劝解或安慰自己,达到自我通达的效果。

4.找人倾诉。找有主见、有时间、有耐心的可信任的人倾诉。

5.积极的心理暗示。用积极的语言或动作的方式将某种观念强加给自己,并以此来影响自己的行为或状态,得绝症的人在积极的心理暗示的作用下都能起死回生,更何况我们是健康的人,我们只需要用心理暗示来改变心态和行为。“使劲握紧拳头”、“我一定行”、“相信自己”是最好的暗示方法。

化学:考前做大量难题不可取

合肥一中 任峰

要养成在解题后再思考的习惯。每次解完题后要回顾解题过程,审视自己的解题方案、方法是否恰当,过程是否正确、合理,是否还可以优化,检查语言表述是否规范,是否合乎逻辑。对典型习题、代表性习题更要多下功夫,不仅要一题一得,更要一题多得,既能使知识得到不断的弥补、完善,又能举一反三,从方法上领会解题过程中的审题、破题、答题的方式和奥秘。

有两种极端的认识必须更正。一种是认为高三最后阶段不做练习,只是看错题,归纳知识点;另一种则是认为这一时段应该大量做难题,以求得心理上的平衡。“不做练习”造成的结果可能是在高考中只知道如何分析,却不能正确地书写,至少是不能准确地规范地书写。因为长时间不进行训练,会使生手,对题意的理解也会感觉困难。有研究表明,陌生度的增加会使考生得分率明显下降。而“大量做难题”更不可取。因为这样除了浪费宝贵的复习时间和导致自己的信心不断遭受打击之外一无是处。

解题需要的一是知识,二是策略,三是心态。这三者中哪一方面的失误都会导致失分。因知识和策略造成的失误可以认为是知识性失误,而一些笔误、计算失误及某些习惯性错误可以归结为心理失误。要解决“高考化学得高分难”的问题,优化考试心理是高考复习不可忽略的一环。面对一套题,应该有稳定的心态,在按题号顺序作答的前提下,可适当采用先易后难、先熟后生,先同后异(同学科、同类型)的策略,以最佳状态去克服慌乱急躁、紧张焦虑和丢三落四的情绪,对会做的题,要特别注意表述准确,考虑周到,书写规范,切实解决“会而不对,对而不全”的问题;解题时既要注重一次性成功,又要重视复查环节,还要敢于放弃。在平时的模拟训练中,一定要体现“平时是高考,高考是平时”的训练思维,把自己置于一种仿真的环境,对答题速度、答题规范做出严格要求,只有关注了时间,就有了时间,就有了效率,就有了速度,就有了紧迫感,就有了机智。

生物:不要相信所谓“押题卷”

合肥一中 宋银

1.多给自己良性的暗示。有部分同学一天到晚总是想着“考不上大学怎么办啊”、“考不好对不起父母啊”、“考不好别人会怎么看我”等等,殊不知,这无形中给了自己不良的心理暗示。有句话说的好,“别总想着自己没啥,要多想想自己有啥”,多看看自己的优势,比如自己答题时很细心,不会因为细节而丢分;比如自己的字写得很好很工整,会给阅卷老师很好的第一印象。总之,一定要充分挖掘自己出色的地方,不断给自己正面的、积极的心理暗示,告诉自己“你最棒”,这样才能够有一个昂扬的斗志,来支持你完成考试。

2.制定好一个合理的总练习量。临近高考,考生们每天都在做着大量的练习。很多考生在练习时有个误区,恨不得把所有的题目都做,市面上出现什么新资料都要买下来,哪地方举行了一次联考就一定要把试卷弄到。这在客观上会使很多考生心理状态会越来越乱,抓不住重点,盲目无序缺乏系统性地做题。建议考生不要再去找什么所谓的“独门绝技”、“押题宝典”,找个时间,把手头已有的各学科的辅导资料认真理一理、盘算一下:哪些资料精做?哪些资料作为辅助?到高考前最少完成多少?最多又能完

成多少?然后每天就踏踏实实地练习,朝着制定好的目标前进。

3.会学习也要会休息。高三考生的时间很紧张,很多考生和家长都很不得一分钟时间掰成两分钟。休息,对于很多高三考生和家长来说就是睡觉。每天还可以有20分钟在小区里、学校操场上转悠转悠,慢慢地跑上几圈;每周可以有一次和家长一起逛逛超市采购一些学习生活用品,或是痛痛快快地打一场羽毛球比赛。

4.学习一些简单的放松训练。这里介绍一种放松训练的科学方法:轻松地坐在座位上,双臂和手平放于沙发扶手上,双腿自然前伸,头和上身轻松靠后,双眼闭上。整个放松训练按照由下而上的原则,从脚趾肌肉放松——小脚肌肉放松——大腿肌肉放松——臀部肌肉放松——腹部肌肉放松——胸部肌肉放松——背部肌肉放松——肩部肌肉放松——臂部肌肉放松——颈部肌肉放松——头部肌肉放松。放松动作要领是先使该部位肌肉紧张,保持紧张状态10秒钟左右,然后慢慢放松。使用这种方法每天只花几分钟的时间,不仅能消除考试焦虑,而且能全面促进身心健康,建议考生不妨一试。

