



一名准高考生的一天：

三更眠五更起，有时看书睡着了

合肥龙翔高复学校

龙翔与名校
零距离特约
刊登

招生热线：

0551-62643088 62649088

□ 余云 记者 于彩丽/文 黄洋洋/图

日前，市场星报、安徽财经网记者走进省城某高中，一位准高考生蓉蓉称，每晚学习到近凌晨1点，早上5点就起床看书，但仍感觉信心不足。听合肥一中名师及心理专家如何支招冲刺备考。



奋笔疾书做习题

案例：早上5点起，夜里1点睡，看书能睡着

蓉蓉就读于省城某私立中学高三，进入该校，记者一眼找到了“高三楼”——挂满“惜光阴百日犹短，看众志成城拼搏第一”、“一心一意搞好高考复习，奋战百日报答父母深恩”等励志标语。据了解，这是该校高考倒计时100天时挂起的横幅，以此激励考生们冲刺一百天复习。记者走过蓉蓉所在的班级时，她正在认真听课。利用课余时间，蓉蓉走出来跟记者进行了简短的聊天。

蓉蓉读的理科，“很吃力，我理科不好，尤其是物理，每次考试理综分数都不怎么满意。”文科出身的记者深有同感，“那为什么选择了理科呢？”“因为我妈妈以前身体不好，想让我做医生。”说着，蓉蓉眼眶有些湿润。过了半分钟，心情平复以后，她告诉记者，中考那年她的妈妈因病离世，生前饱受病痛折磨，一直想让她长大以后学医做医生，“我自己也想当医生，

我的目标就是安徽医科大学。”蓉蓉坚定地说。

几次模拟考中，蓉蓉最理想的是一模，“二模、三模理综都不怎么好，现在挺担心的。”蓉蓉就读的是寄宿制高中，每天早上五点到五点半起床，到教室读书，晚上10点半下了晚自习后，自己回到寝室还要再学一会，“一般学到12点到1点，因为有时候太困，看着看着就睡着了。”当问及吃饭时间时，蓉蓉挠挠头，“我也不知道，我们学校人多，吃饭按照班级顺序，有时候早一点有时候晚一点，吃完回来继续看书。”蓉蓉说，即使时间很紧，班级也会组织同学跑操，跑的时候会喊励志口号，“我们班的是‘不怕苦累，挑战极限，全力以赴，助我辉煌’。”蓉蓉说，跑步有时让她压力得到缓解，挺喜欢这种方式。

当问及高考结束的打算，蓉蓉说：“取决于考得好不好，考得好，暑假堂哥可能会带我出去玩，考得不好就难说了。”

名师指导：梳理知识点，回归课本做综合卷

剩下时间对于准高考生来说弥足珍贵，怎样把握冲刺争取更好成绩呢？市场星报、安徽财经网记者就此采访了合肥一中理科高三(25)班班主任段明贵。

段明贵建议广大考生，首先要做好基本知识、基本题型的整理，和易错、易混题的整理。“这一块是最重要的。高考百分之九十的题目都是基本题型，百分之十是提高部分。这些基本题型一定要拿住。无论文科还是理科，考生要对着知识点把课本拿出来一个一个过。把基本知识点整理好，还有一些基本题型，解题方法和策略。考试时出现这样的题型，就知道该怎么去做。不仅要求正确率，还有速度。”

其次要回归课本。“有时候题目就是从课本上改变一下。包括一些高考题、文科理科都是这样，像去年的全国卷理科卷和文科卷，考的基本就是课本上的题目。这时候一定要回归课本，把书看透最重要。”

第三是要做一定量的综合卷，做试卷的好处就是能把这种惯性和感觉带到考场中去。“我觉得两个

方面要做，一方面做全国卷的高考题，因为前几年一直是安徽卷，今年改成了全国卷，所以要做一些全国卷的练习。不能拿过去的老的安徽卷做，因为侧重点都不一样，考查重点不一样。还有就是做一些模拟卷是可以的，像河南、河北、湖北、湖南的这些之前用全国卷的省份的模拟卷，做做都是可以的。做完综合卷，再看哪些还有薄弱的，对于薄弱的再用专题去练一下，这在薄弱的地方又加强了一下。”

同时，今年改用全国卷对安徽考生来说是一个利好，“过去安徽卷不同人出，跌宕起伏，深一脚浅一脚让师生没法备考。但全国卷是从题库中抽题，难度较平稳，只要认真做，百分之八九十的基础分不难拿。”

再次，要保持较好的心态。“前面的考试对考生没有什么决定性意义。只有一次考试，那就是高考。高考考好就行了。有的同学自搞一套，或者过多的依靠外面的补课，把主战场丢掉了，这就麻烦。实际上，有些就是家长病急乱投医，反而不好。保持良好状态，保持稳定状态，把这种情绪也带到高考里面就行了。”



处处挂着标语的校园

心理专家：

接受最差结果，好的都能接受

良好的备考心态固然重要，那么如何调整保持良好的心态上“战场”呢？市场星报、安徽财经网记者就此采访了国家二级心理咨询师侯松梅。

在侯松梅看来，考前焦虑都会有，只是应该掌握在一个怎么样的范围之内。“因为往往这个时候，家长的态度很重要。家长如果不停在说，考试啊，决定呀，人生一次啊，或者你一定不要紧张哈，类似这样的话，其实就是在强化孩子一定要紧张，一定会紧张。因为当家长说不要紧张的同时，他在吐露出自己的紧张给孩子。所以越在这个时候，孩子的紧张要认可它，让孩子视紧张为一个现象。”

其次，接纳孩子的焦虑，家庭之前的运行模式不要打破。“就像父母该上班上班，该应酬去应酬。如果这时候，整个家庭全部就像备战一样，以前看电视的也不看了，以前上网的也不上网了，以前出去应酬的也不去应酬了，所有人都在家准备孩子的后勤，都小心翼翼的，这样反而对孩子来说压力更大。一个家庭系统以前是怎么运行的，现在还怎么运行。这样自然一点会让孩子感觉好一点。”

最后，接受最差的结果，好的结果就都能接受。“其实焦虑就是担心结果出来，对于孩子的预期目标没有达到。其实在这个时候不是学的多少，家长要会引导，比如说，能考怎么样考怎么样，没有关系的。如果真的没有达到预期效果，最差也就是走不掉，那就明年再来一次，也没太大关系。而有很多家长，压力就是想一定要过，一定要达到目标，反而这种情况就很糟糕。接纳最差的结果，那么最好的结果大家都容易接受。”

『赢考2016』
扫码可随时浏览