



“为梦想而坚持，你们是幸福的！”

进入倒计时，名师教你从容面对中高考

“亲爱的同学们，与国同梦，我们都是追梦人，为梦想而坚持，你们是幸福的！”2019年中高考已经进入了最后的倒计时，记者采访了多位高三名师及中学校长，他们以丰富的教学经验和真切的人文关怀，给予考生们最后阶段的建议和忠告，鼓励考生以最充沛的精力和良好的心理素质投入到复习中去。相信无论结果如何，这都会是一段难忘的人生旅程。

□ 谢静 记者 汪婷婷 吴善良 唐朝

A 正视紧张

良好的应考状态应该内心平静，精神振奋，精力充沛，注意力集中。对于考试状态，人们常说，考试要放松，这样的说法其实是不准确的。放松要看什么样的范围内放松，心情可以放松、不紧张，但学习的状态不能放松，要保持一定的紧张状态，心理紧张和状态紧张不是一回事。绝大多数考生在临考前都有一定程度的紧张，这属于焦虑反应，是正常现象。适

B 调整状态

对于调整状态，主要做好以下几点：

一是继续保持定时学习的习惯，即使到了考前的最后一天，都要保持平时的学习状态，如果觉得自己没什么可做的，哪怕做点题，也是好的，保持良好的应试状态。

二是适当调整生活习惯。考前应该有足够的睡眠时间，也要适量地增加蛋黄、肉类、鱼类等，有助于提高应考的智力水平。适当的锻炼也是必要的，但过度的锻炼会造成精

度紧张可以维持考生的兴奋性，增强学习的积极性和自觉性，提高注意力和反应速度等。

把“状态”调整到最佳才是紧张的目的，一旦状态出来了，实力虚力就都配合起来了，就能超水平发挥了，就能创造“奇迹”了。如果有焦虑心理，可以找班主任或者信任的老师聊聊，倾诉可以使自己放下内心的重负，减轻焦虑心理。

临近中高考，各位考生不要让每次模拟考试成绩影响了自己的状态。考生要及时调整自己的状态，不要一直纠结于每一次的考试得失。

神疲倦且难以恢复。

三是学习时间地点固定，形成到学习考试时间就兴奋起来的状态。要保持白天学习的好习惯，不能自作主张自行放松。要坐得住，学习要落实，要有任务有计划，不能随意性地学习。

四是克服心理疲劳，战胜高原现象。复习中的高原现象，是指在复习到一定时期时，往往停滞不前，不仅复习不见进步，反而有退步的现象。当考生在复习迎考过程中遭遇高原期时，切忌急躁或丧失信心，应找出学习方法、学习积极性等方面的原因，及时调整复习进度，在科学用脑、提高复习效率上多下功夫。

C 考前突破

考前的最后时间里，要抓住时间、突破短板。结合实际、冷静分析各学科弱点，针对弱点和不足对症下药。考生不妨把以前做过的考题拿出来再看一遍，着重突破不会做的题目，及时找同学、找老师、翻课本解决问题。其实，会做的题在考场上你也一定会做，最关键的是你不会做的部分，拿下这些难点，就等于拿下了分数增长点。在最后冲刺阶段，没有必要一味刷所谓的“押题卷”和“押宝卷”。一方面，这类押

D “抢分”秘籍

中高考试卷和答题卡发到手中之后，先要通览全卷，看看有没有错印和漏印的地方，等待答题铃声开始之前的一两分钟一般情况下建议学生看看选择题该选哪一题。答题后，若试卷较难，则要冷静审题，寻找解题突破口，要牢记：我难人难，不畏难！如果试卷比较简单，则需要更加细心计算，防止粗心或者思考不全或者答题不规范造成的错误，要牢记：我易人易，不大意！考场上具体要注意的问题梳理如下：

- 1.由正门进入考场，有助于提高士气，有助于稳定心态和情绪。若过度紧张、焦虑时，可轻按太阳穴或顺、逆时针转动手腕，交替进行，1~2分钟便好。
- 2.考试一定先填写姓名、号码等信息，然后再答题。填写姓名、号码时要放慢速度，有助于进入答题状态，有助于思维活跃。
- 3.不想考试结果，不对答案，不观察他人考试表现，不听信他人有关考题之言。灵活应变，调整对策。从未见过的类型题，一般难度不大，应充满信心，应用好提供的信息和条件，将知识迁移好。
- 4.开头最易错，回头可救分。难题先跳过，手热好得分。时间过半时，伸伸懒腰，略有停顿，恢复思维状态。不过分纠缠某一没把握的题。简单的问题更容易出错，认真对待简单题目，是制胜的法宝。连续遇到三个难题，不妨稍休息一下，但不超2分钟。
- 5.一定保持卷面清楚、整洁，切忌污染卷面、答题卡。作文要注意：标题、开头、结尾、字迹，时间最好用足60分钟。不轻易修改答案，第一次确定的答案往往是对的，尤其文科类。

题有很多，而且每份押的题也不尽相同；另一方面，没必要再去浪费时间，过多地刷自己会做的题目。

最后的时间，复习方面最应该做的还是查缺补漏，回归课本。可以适当做真题，整套试卷固定的时间做，定时训练，比如数学就放在下午3点到5点，这样更能找到感觉。

此外，家长要做好后勤保障，不要过度关注。安静的复习环境有利于学生进行复习，所以家长在考前这段时间需要注意的是，给孩子准备一个安静的学习环境，在学生考试前尽量少会客，如果有聚会之类的活动，尽量选择在家里外面进行。

防止方法的错误，防止看错数字、字母，防止看错词句。

6.时间很宝贵，拍表做文科、理科合卷。对有的人来讲，先看问题，再阅读题目，效果会更好。对于大题，关键词、句要突出、醒目。

7.审题别偷懒，用时别吝啬。先审题后作答，先易后难作答是基本法则，审题上多下些功夫，事半功倍。一定保持精力集中。

8.每做完一题，略停几秒，一般5秒为宜。特别是综合题，题内的过度更重要。同一内容不可能在同一试卷中考两次，同一类型可能出现。

9.题目有时看似简单，其实复杂；有时看似复杂，其实简单。遇到“复杂”，要领是：“复杂”分解为“简单”，再“组合答案”。

10.按要求答题。有的题目好像与平时见过的相同，其实不同；有的题目好像与平时见过的不同，其实是一样的，切忌犯经验主义的错误。

11.按试卷中题目的先后顺序依次答题，这样省时。答题时保持平时的习惯，考试上尽量不搞出奇创新，因为，得分是依据既定“标准答案”确定的。

12.根据实力答题，学会放弃，然后争取。遇难题，或有失误，一定不能泄气。一门没考好，并不等于其它不行。要知道90%的考生至少1~2门有大的失误，一般失误率5~10%。

13.草稿要有条理，清晰，便于检查。发现问题检查时，可查过程，要冷静、认真。检查要尽量变换思路。

14.要准确找到命题者在题目中设计的“假象”和“陷阱”，学会找“题眼儿”“病灶”。记住有些“技巧思维”，一闪而过。

15.看管好自己的试卷，以防不测；遵守规定的交卷时间，但不要过早离开考场。

高价收购贵州茅台酒

最后七天 望广大市民抓住机会

此广告长期有效

北京老酒鉴定协会老酒鉴定评估交流会斥巨资现场征集收购1953年到2019年茅台酒、五粮液及2000年以前的各种陈年老酒。另收购阿胶、冬虫夏草、牛黄丸。

茅台酒收购价格表(全品相 不跑酒)

年份(53)	价格	年份(53)	价格	年份(53)	价格
2019年茅台酒	1650元每瓶	2004年茅台酒	3600元每瓶	1990年茅台酒	12200元每瓶
2018年茅台酒	1700元每瓶	2003年茅台酒	3800元每瓶	1989年茅台酒	13300元每瓶
2017年茅台酒	1800元每瓶	2002年茅台酒	4000元每瓶	1988年茅台酒	13500元每瓶
2016年茅台酒	1900元每瓶	2001年茅台酒	4400元每瓶	1987年茅台酒	14000元每瓶
2015年茅台酒	2000元每瓶	2000年茅台酒	5200元每瓶	1986年茅台酒	15000元每瓶
2014年茅台酒	2100元每瓶	1999年茅台酒	5500元每瓶	1985年茅台酒	15500元每瓶
2013年茅台酒	2200元每瓶	1998年茅台酒	5700元每瓶	1984年茅台酒	16000元每瓶
2012年茅台酒	2300元每瓶	1997年茅台酒	5900元每瓶	1983年茅台酒	16300元每瓶
2011年茅台酒	2400元每瓶	1996年茅台酒	6500元每瓶-7900元每瓶	1982年茅台酒	16800元每瓶
2010年茅台酒	2500元每瓶	1995年茅台酒	11300元每瓶	1981年茅台酒	17300元每瓶
2009年茅台酒	2600元每瓶	1994年茅台酒	11500元每瓶	1980年茅台酒	17800元每瓶
2008年茅台酒	2800元每瓶	1993年茅台酒	11700元每瓶		
2007年茅台酒	3000元每瓶	1992年茅台酒	11800元每瓶		
2006年茅台酒	3200元每瓶	1991年茅台酒	12000元每瓶		
2005年茅台酒	3400元每瓶				

活动地址：合肥市庐阳区安庆路241号(省博物馆向西100米省公安厅对面)维也纳智好酒店5楼8508会议室

途径公交：122、17、114、127路到大众巷站下；116、125、3路到飞凤街站下；2、901、162、99路到省博物馆站下

联系电话：18456583848(张老师) 18310301899(李老师)

活动时间：2019年5月29日-6月4日

全省量大可以预约上门收购(全天无休)(交易成功报销来回路费)

(以上内容自合肥市行知学校校长袁方正、合肥一中高三教师谢长雷、马晓骏、段明贵等采访整理。)