准高三生做好总结 不钻题海

北京市第二中学分校心理教师 魏 兴

随着高二期末考试结束,准高三生迎来一个半月的暑假。针对暑期学习,如何合理计划、科学安排、有效实施,争取做到事半功倍,成了准高三生要思考的重要问题。

总结分析

刚放暑假,考生不要立即扎入题海里,要先对过去的学习情况做全面的总结和分析。例如,整理高一、高二所有重要考试的试卷,分析得分点和失分点,找出优势和不足。这不仅体现在知识点的掌握上,也能反映出学习方法、学习心态、学习习惯等多方面的情况,以此继续坚持被证明有效的学习方法和心态,尽快解决暴露的学习问题。如果时间允许,考生可把之前的错题重新做一遍。

面对高考冲刺,很多考生去做大量练习题,但错题仍会做错。考生要争取做到做过的题目不再出错。暑假是查缺补漏的好阶段,学习时间和学习内容都可由考生掌控。若开学后再进行查缺补漏,可能与学校教学进度冲突。在全面、深入总结分析的基础上,考生就能制订下一步学习计划了。

确立目标

现阶段,有的考生可能心中已经有高考目标了。但心理学研究表明,长期目标对于还有十几个月参加高考的考生来说,激励作用很有限。如果考生心中只有这个长期目标,可能会因为后续的某个挫折、某个困难、某个失误而不能自拔。进入高三前,确立高考目标固然重要,但考生要在暑假里养成设立符合自己能力的短期目标的习惯,如细化每天每科要完成的目标是什么等。这些近期目标要具体,并有较强的可操作性,防止流于形式。考生可结合心仪大学近几年的录取分数和录取人数等,客观地评估自己现在的学习情况和成绩位置,分析每科的提升空间,确定实施方案。

考生在设定目标时要注意找到合适的位置,既不能因太难实现导致退缩,也不能因过于简单出现懒散情形,要把目标设定在略高于自己现阶段实际水平的位置上。这样既可有效地增强学习动力,最大限度发掘潜力,又能在实现近期目标的基础上适时修正原有计划,不断进步。长期目标和近期目标定好后,考生要严格执行作息安排,并持之以恒,避免“三天打鱼,两天晒网”。

调整方法

这个暑假是重要的过渡时期。9月,考生将正式开始高三学习和生活,大部分学科会很快进入第一轮基础知识、基本能力的复习阶段。对于准高三生来说,要利用暑假调整高一、高二的学习状态,提前进入复习状态,尽可能缩短开学后的适应时间。很多考生会在暑假开始时有雄心壮志,甚至找来近年的高考题一试身手,不论成绩如何都信心十足。但很快,部分考生会陷入低潮,开始出现学习拖拉、效率降低等现象,直到暑假结束、临近开学却又紧张起来,面对即将到来的高三产生焦虑情绪。因此,考生要在暑假提前调整学习方法和学习状态。

高三的学习与高一高二不同。之前的学习基本是按模块展开的,而高三要求考生要重视对知识点的理解和掌握,并注重整合各科知识模块,将知识系统化、综合化。暑假里,考生除了完成作业外,也要着手准备复习,梳理以前学过的知识,以便开学时更好地适应高三生活。

劳逸结合

准高三生的暑假很重要,但大家也不要时时刻刻用于学习,这样反而会使身心更加疲惫,对后续的学习和生活产生负面影响。考生要劳逸结合,适当娱乐和放松,注意每天保持适度的有氧运动,增强体质,让大脑充分休息;保证学习期间的长时专注和高效结果,但不要长时间剧烈运动,避免受伤;更不要把大量精力放在手机、网络、追剧、聚会上。若条件允许,考生可跟父母一起旅行,不仅能增进亲子关系,也能为良好的高三家庭氛围奠定基础。考生还要多关注社会新闻和热点话题,多跟家人沟通交流,了解当今社会变化,既可增长见识,又能为写作积累真实素材,为高考前的志愿填报增加对不同专业的了解和认识。