

准高三生——

提早安排 轻松备考

北京市第十七中学教师 席蓉蓉



案例

1. 暑假来了,小林长出了一口气,决定好好放松一下。虽然父母给他报了假期补习班,但他并没有把补课当回事儿,“三天打鱼,两天晒网”,吊儿郎当地学了半个月后就

把假期作业放到一边,彻底“休息”了。
2. 小飞期末考试刚一结束就立即开始了“准高三”学习和生活,制订了详尽的学习计划,还报名参加了为期一个月的补习班。每天早出晚归,小飞一个星期后就感觉很疲劳,但又不想休息。

3. 假期伊始,小岩就进行了计划:8月15日之后的时间要空出来,以备学校安排补课,8月15日前才是真正的假期。补习两周,一个5天左右的家庭旅行,完成假期作业……做完计划后,他感到时间紧迫,要高效行动起来。



期末考试后,一位工美附中准高三生在教室复习功课。

王瑜摄

分析

这个暑假对“准高三生”非常重要,如果合理安排,劳逸结合,能为高三做好充分准备。

在这个时期,大家的心理状态,大致可以分为三类:

一是感到焦虑。一般来说,对成绩不满意的准高三生着急想学习,但又因为基

础薄弱,难以在短时间内大幅度提高成绩,难免焦虑。这些准高三生在假期中可能会疯狂补课,想尽快补上

前两年的学习漏洞,但一旦没实现目标,会感到更加焦虑和疲劳。

二是过分放松。有些人觉得高三还远,假期先休

息,9月再好好学习。通常成绩处于最高和最低两端的准高三生容易出现这种心态:或者觉得成绩很好,不用特别着急;或者是成绩太低,觉得着急也没用,不如先放松。

三是有一点紧张,但对高三有憧憬,信心较足。这

样的准高三生明确知道高三很关键,将面临繁重的学习任务,同时又相信通过努力能在一年后的高考中取得满意成绩。这些人一般会合理安排复习计划,充分利用假期学习,并且好好休息,为即将到来的高三生活做准备。

支招

“凡事预则立,不预则废。”不论做什么事,事先有准备,就能得到成功,不然就会失败。高三学习和高考也是这样,准高三生要事先准备,尽最大可能争取成功。这个暑假是一个重要的过渡时期,考生把握好这段时间,合理定位,拟好备考计划,能尽快进入状态,适应高三学习和生活。

在这个暑假,你可以做这些事:

1. 提前了解大学和专业,制定合理目标

目标是指引人前进的最大动力,合理的高考目标对考生有很大的激励作用。在定目标之前,准高三生要了解大学和专业,尽量保证目标的有效性和合理性。

在了解大学和专业时,可从以下几方面考虑:

(1) 该专业属于文史类还是理工类?

目前,在我国的专业分类中,理工类专业较多,还有不少专业文理兼收,且在招生时对文科考生人数的要求不同。

(2) 了解专业的真实含义。

这是指深入了解各专

业学习课程、发展前景、人才培养目标、未来专业和职业发展方向等。

(3) 了解大学的类型、批次、录取分数线等。

有学者认为,我国大学基本可分为三类:学术研究型、实践应用型、职业技术型。

学术研究型的大学一般是传统的综合性或研究型大学。实践应用型大学主要培养高层次的专业人才,如医生、教师等。职业技术型大学主要培养技术型人才,如高级技工等。

大学录取批次也分为一批(重点)、二批(普通)高校,其录取批次和分数线也不同。

(4) 获得大学、专业信息的途径有哪些?

准高三生可在各大学官网、教育部“阳光高考网”、北京教育考试院官网等渠道获得大学、专业和考试的可信信息;还可通过访谈学长、访谈职场人士等获取信息。

2. 制订合理学习计划,高效备考

无论高一、高二成绩如何,都已是过去式,准高三

生现在要做的是分析自己目前的学习状态、学习成绩,精准定位,制订个性化、合理的学习计划,决定是否参加辅导班、做练习题、请教家教等。

第一,发现优势学科与能力,并通过做往年高考中的难题、请高水平老师单独辅导等方式将这些学科的优势进一步加大、巩固。

第二,发现“短板”,进行“补差”。偏科是不少准高三生头疼的事情,“短板”既是一个人的限制,也是取得巨大进步的突破口。所以,除了提高优势外,也要着手补强“弱科”。是知识漏洞多还是做题技巧不够?是学习该科能力不高还是思维方式要改进?准高三生可在找到原因之后,再制订相应计划。假期中,准高三生可选择与自己需求相关的“专题补习班”学习;也可把高一、高二时的错题集中重新做,弄清错题背后的知识点、技巧、思路等;还可以重新温习教科书中的难点,查漏补缺。

利用假期时间分析自己,进行个性化学习,不仅

能弥补之前学习的不足,还能在原有基础上有所提高,帮助准高三生尽快适应高三高强度的学习生活。

3. 调整压力,轻松备考

面对高三,有的人焦虑,有的人兴奋,有的人觉得无所谓。其实,最好的备考状态是稍有紧张,但信心十足应对。那么如何调整到这样的状态呢?

正确认识高考。高考是人生中的一个重要考试,但不是人生唯一的转折点。高考只决定了未来几年在哪个大学读什么专业,并不能决定整个人生的成败,高考之后还有多元的人生出路。所以,准高三生要先放下思想包袱。

注意劳逸结合。假期复习时,如果像前面案例2中的小飞一样,一放假就每天起早贪黑地补习,那么不仅身体疲劳,还容易烦躁、焦虑。高三生活还没有真正开始,准高三生这个假期要注意劳逸结合,既要学习,又要适当放松,如和家人进行短期旅行、每天进行适度运动、与同学聚会等,调整心理状态,轻松备考。

准大学生——

乐观面对录取结果

北京市和平街第一中学教师 刘志宏

案例

看到高考录取结果,潇潇放声大哭。明明高考成绩比一本线高出几分,没想到最后还是与一本失之交臂。想到备考阶段付出的努力和父母家人的期望,潇潇觉得命运跟自己开了一个巨大的玩笑。

小李是个理科男生,报的专业基本都是理科类的,例如计算机、电气工程和机械工程等,最后实在想不出报什么了,就报了一个语言文化专业。没想到,小李最后被最不想学的语言文化专业录取了。

他为此苦恼不已,想到要跟一群女生去学习最头疼的文学,就后悔自己报的志愿。

小美考上了理想的大学,专业也是她比较喜欢的。自从考试结束,小美就决定把高三一年没睡的觉补上,把没追的电视剧、电影都看一遍,没逛的街也要逛个够。这样的日子一直持续到录取通知书送达。这时,小美开始有些焦虑了,觉得现在每天过得都没有意义,不能再这样下去了。

分析

像潇潇这样的考生对于录取院校不满意,觉得分数够一本线却上了二本院校,自己很亏。像小美这样的考生对考上的专业不满意、不感兴趣。小美这样的考生如愿考上了理想的学校和专业,却不知道自己要做什么,感觉有些焦虑。得知录取结果,有一定的情绪波动是正常的。即将进入一个陌生的环境,遇见很多未知的事情,大家都会感到焦虑。准大学生要做的就是调整好心态,提前做好准备,迎接大学生活。

对策

调试心态,乐观面对

高考只是人生的一个阶段性检测,准大学生没有必要长时间纠结于录取结果的好坏。上帝为你关上一扇门的同时,也为你打开了一扇窗。你要学会接纳现实,积极乐观面对。

没有考上理想院校的学生,也许会被录取到梦寐以求的专业,因此在大学期间可以潜心刻苦地学习专业知识,打好专业基础。如果你还有不甘,可以把这份不甘转化为动力,考上心仪院校的研究生,进一步学习。

对录取专业不满意的考生,可先试着学习一段时间,培养兴趣。也许你会探索出一个不一样的世界,慢慢接受并热爱自己的专业。如果接触一段时间以后,你发现自己还是不适合这个专业,可选择转专业或学习第二学位。这两个出路对于成绩都有一定的要求,所以认真学习目前的专业是很有必要的。

做好准备,积极应对

在大学期间,有很多学生会因为高考成绩好就觉得高枕无忧了,打算混着毕业,拿个文凭就行,只有考试时才会翻看课本,浑浑噩噩地挥霍大学4年时光。

如果你对自己还有要求,不想大学4年毫无所

得,现在就要为你的大学生活做好准备了。

大学,是一个容易迷茫的阶段。大学生活会很精彩,但你要有一个大致规划,给自己制定阶段目标,让自己有努力的方向。

关于学校,准大学生可以利用假期时间到考上的大学校园里转转,提前熟悉环境,多认识一些师兄师姐,问问他们是怎么度过大学时光的、对你有什么建议,从而对自己的大学生活有一个设想。

关于专业,你可以上网搜索相关的学习内容或视频课程,提前了解,做好专业学习的准备。

关于读书,你可以在假期读一些自己喜欢的书籍。读书最大的好处是修养身心,缓解压力。

关于旅行,你可以在假期和家人一起来一场说走就走的旅行,开阔眼界,洗涤心境。正所谓“读万卷书,不如行万里路”。通过旅行,你可以感悟人生,了解各地的风俗习惯,见识各地的奇人异事。

高考的结果固然重要,但不能决定人生的走向。录取结果是人生的一个新的开始,以拿到录取通知书为一个新的起点,开始你新的生活吧!请记住,一切都是最好的安排。