

## 时刻思考下一刻

首都经济贸易大学财政税务学院

资产评估(评估师)班学生 张子月

## 能力+心态=成功

北京理工大学学生 赵宸煊

不知不觉,距离我的高考已经过去九个月,但高三生活场景仍历历在目。这一届高三生还有不到100天也要走上他们的考场了。我很幸运能有机会以一个“过来人”的身份,分享备考经验。

我的高中就读于北京市第三十五中学,是一个漂亮又温暖的地方。最近,我看到小区中的玉兰开花了,也不禁联想到三十五中那几棵玉兰树。

面对高考,我相信考生心中都有紧张和焦虑。在最后备考阶段,最重要的是放平心态,跟着老师的脚步,踏踏实实一步一步向前走。我的老师常说“高三最后看的不是你还能吸收多少知识,毕竟在高三前半段,老师已经带领你们通篇复习过所有知识了,最后比的是谁的心态最稳定。”我当时也会踌躇不前,会想万一没考出自己的水平怎么办?但当我脱离所处的环境来看,发现当时真正该做的是写好笔下的每一道题,做好每一套卷子,弄懂每一道困扰已久的题目,着眼于当下。当状态不理想的时候要学会去调整,比如听一首音乐,对着窗外发呆,或者趴在桌上休息一下,放松有助于下一段时间的专注。午休时间于我而言十分重要,哪怕只睡10分钟,下午的听课质量也会有大幅度提升。上课犯困怎么办?我的同学会选择主动走到教室后面站着听课,等自己清醒了再回到座位上。高三生可以在和老师商量好后,用一些应对方法让自己清醒。

在学校,我们只管相信老师。老师不会吝啬他的知识,从来都是有求必应。课上紧跟老师的思维,即使到了高三的最后一两个星期也应该认真听讲;课下有疑问要追着老师问,问到完全弄明白为止。我的高三班主任常说“当日事当日毕”,不把疑问和任务留到第二天,督促我们在当天解决困惑和问题。

舒适的家更锻炼人的意志力。高三生平时在学校上完晚自习已经很晚了,回到家中就像松了弦一样,紧张的心情一下子就放松了下来。高三生可以设定一个休息的时间,比如回家的路上休息放松,到家后

就开始简单学习等,根据自己的时间,规划好晚间的学习任务。电子产品很容易干扰专注力,如果自己实在克服不了电子产品的诱惑,可以寻求父母帮助。高三的最后阶段,没有一点决心和意志力是不行的,狠下心来舍弃一些东西,也一定会得到一些回报。回想在家里学习的时候,爸爸妈妈会为我忙前忙后,准备水果、做饭、准备夜宵、接送我上下学。我们应该时刻保持一颗感恩的心,感谢爸爸妈妈为我们做的一切。

周末的整块时间就是我们查漏补缺的时间,找到弱项和强项,寻找对我们来说提分最快的科目,给自己一个清晰的定位,也给自己设立一些小目标。高三生可以从提分最快的科目入手练习。我习惯在学习前在纸上列出学习清单,并且将这些学习任务进行排序(我习惯先学习最困难的科目),然后按照顺序来做,这样效率会更高。还有一点是零碎时间的利用。零碎时间往往适合背单词或者古诗、古文,可以提前在纸上写好今天要背的内容,揣在兜里,随时拿出来就可以背。

高三带给我最大的感触是,我需要时刻思考下一刻应该做些什么,或者下一个15分钟、下一个小时该怎么分配和利用。我认为把每一分钟都计划好并且脚踏实地的付诸实践,就没有不能完成的任务、没有不能攻克的难题。

以上这些都是我经历过高三后所得的经验以及老师教的学习方法。考生可以在压力大的时候寻找一个抒发口,和老师、家长聊聊天,缓解一下紧张心情。

最后,希望考生都能好好珍惜在高中的时光,珍惜身旁的老师和挚友,度过最后不到100天的时间。一直努力,一步步迈向你的梦想,站到你所向往的地方,然后不断地闪闪发光。

祝考生高三快乐且顺利! 高考加油!



赵宸煊

朱梦琪 摄

距离2022年高考还有不足3个月。高考拼的既是能力,又是心态。高考要准备得好,更要发挥得好。因此,我主要从学习方法和心态调整两个方面谈谈我的备考经验,希望能对考生有所帮助。

我是2020年北京新高考改革的第一届考生,选科是物理、化学、政治。在“六选三”的情况下,考生三门选科的总分相差通常不会很大,但另外三门主科的成绩很容易拉开差距,甚至一门主科就能拉开三门选科的分。因此,考生要摆正态度,尽量保证自己的三门主科不偏科,特别是语文、英语这种需要大量积累的科目,不要寄希望在自己的选科上,在主科上拉开的差距很难在选科中追回来。

从3月底到正式高考的这段时间里,考生会进行“一模”“二模”等一系列考试,这是一个大量做题和查漏补缺的阶段。每场考试结束后,考生不能只看自己答对了多少题,拿到了多少分,更要重视错题。高考之前的错题可谓是一笔宝贵财富,你可以从中发现自己的知识漏洞,更有针对性地进行复习。因此要认真分析每一道错题的考点、正确答案以及自己的错误原因,做好改错工作,争取在高考时不再犯类似的错误。

高考题目越来越灵

活,但万变不离其宗,平时做题时见到的题型或者题目情景越多,考试时就越容易抓住题目的本质。拿政治科目为例,精准记忆知识点是基础。考生要注重回归教材,把教材中的知识点烂熟于心,这样即使是一些很新颖的设问,也可以正确把握考点,确定知识范围。在打好基础的前提下,可以总结出一些没有在书本上出现,但经常在答案中出现的时政语句,做好积累。我高三的时候关注了人民日报评论的微信公众号,每天会抽出一些时间阅读时评,这样既能关注社会热点,也能为语文写作积累不少素材,可谓一举两得。

在高考时保持好心态十分重要。平时准备得更充分一些,考试时的紧张焦虑就会更少一些。无论是平时课堂上的小测,还是全区统一的模拟考试,都要端正态度,把平时的每一次考试都当成高考来对待。这样,等到真正高考时,你也可以把它当成一次模拟考试,使自己的心态更加平稳,答题时更加得心应手。备考期间,要正确认识自己的能力,可以定下合理的目标分数或者目标院校来激励自己,但切记不要定过高的目标,以免给自己带来过大压力。

在考场上,遇到不会

做的题目不要慌,可以暂时跳过,不要在一道题上花费过多时间,可以等做完其他题目之后再回过头来看。面对模拟考试中见过的题,要给自己积极的心理暗示,回想一下曾经的思路,找到共通之处。如果遇到实在不会做的,就不要浪费时间了,可以去检查一下其他题目,力争把自己会做的题目的分数完全拿到。如果整套试卷比平时模拟考试时难度大,要稳住心态,绝对不能自暴自弃;如果试卷整体很简单,也绝不能大意。要相信一句俗语:“题难,我难人亦难,我不畏难;题易,我易人亦易,我不大意。”

高考时,考完一科就要放下一科,不要过分纠结上一科考试中自己的答题情况。要抓紧进行下一个科目的复习,把自己从上一科考试的思维模式中解放出来,专心准备接下来的考试。3至4天的新高考,战线确实更长,这期间要保持好自己的考试状态,尽可能不去想考完试放松的安排,避免最后一天心理上出现浮躁或懈怠。最好能保持自己平时的生活节奏,不必让自己的睡眠时间过早或者饮食过于丰盛。

希望以上的分享可以带给考生一些启发。祝愿考生都能金榜题名,考入自己的理想院校,我在北京理工大学等着考生的好消息。