

“一模”过后如何调整复习节奏

——访北京市第一六六中学高三年级组长赵文峰

本报记者 邓 菡

眼下正值四月底，高三生即将进入考前冲刺阶段。前段时间结束的“一模”在全年备考中具有怎样的意义？在后续“二模”和最终高考到来前，考生和家长可做哪些针对性工作？针对近期大家关注的问题，记者采访了北京市第一六六中学高三年级组长赵文峰。

记者：“一模”在备考全程具有怎样的意义？考生、家长该如何梳理这次考试的过程？怎样看待结果？

赵文峰：“一模”是继期末考试之后全区又一次重要考试，考查的内容多数为核心知识中相对边缘的部分，即考生容易忽略的部分，侧重考察考生基础知识的综合运用和学科能力，在备考全程中非常重要。此次考试的最大意义是检验考生前期复习效果，帮助考生发现问题，找出复习漏洞，为后面的复习提供依据，利用后面的时间进行针对性弥补，同时还能锻炼考试心理，训练应试技巧，积累考试经验。

“一模”后考生需要做好梳理，可关注以下三点：

1. 正确评估自己。平时在自己所在学校，考生人数较少。等级赋分的科目，区级考生人数多，样本量大，参考价值高。因此“一模”以后，考生要清晰了解自己的成绩在整体中的位置。

2. 分析六科状况。“一模”后，不要简单地把结果归纳为“考得好”或是“考得不好”，而要具体分析哪些科目考得不好，考得不好的是哪些章节的知识，这些题目为什么做得不好，要具体分析，找准问题，在后续复习中进行有针对性的弥补，最后达到提升成绩的目的。

3. 保持平稳心态。要理性对待“一模”，淡化考试成绩，不要因它而背上思想包袱，总是陷在自责的圈子里，以至于影响复习。毕竟这是“模考”不是高考，还有时间和机会吸取教训，继续总结经验，为在高考中取得理想成绩夯实基础。

家长该如何梳理孩子此次考试，该如何看待考试结果呢？建议不妨尝试以下两点做法：

1. 用“表”记录，帮助考生分析历次成绩。其实不仅是“一模”，作为家长，从孩子进入高三开始，就要准备一份表格，详细记录孩子各次各科的考试成绩及位置，并帮助孩子进行分析。有了这份成绩表，就可以从中发现孩子的强弱学科，看到孩子的进步和退步情况。

2. 注意情绪，时刻保持平和心态。家长不要将焦虑写在脸上，也不要总是指责、批评孩子，应该学会聆听并同孩子一起认真分析问题，鼓励孩子再接再厉；也可以陪孩子做一些他感兴趣的事，如打游戏、踢球、散步等，转移孩子的注意力，帮助其舒缓情绪。此外，家长也要当好孩子的参谋，及早关注孩子心仪和目标高校的招生动向。

记者：对此次模考出现的错题和理解不透的题，考生该如何更好地总结，完成“补漏”工作？

赵文峰：在我看来，考生要梳理清楚哪些是错题，哪些是含糊但又侥幸做对的题目，进而对错题进行归因，可归为：概念模糊类、粗心大意类、顾此失彼类。这样分类的优点在于既能按错因查找，又能按各章节易错知识点查找，为今后的复习带来便利。对于因不会而做错的题目，在后续复习中要查漏补缺，夯实基础；对于含糊不确定的题目，要弄清楚来龙去脉，争取将此部分知识在下次考试中变得明确，不再含糊。



课余时间，赵文峰为学生答疑。

安慰 摄

记者：考试答题时间如何分配更合理？

赵文峰：要根据考试时间，合理分配答题时间。比如选择题多长时间做完，填空题多长时间做完，要做到心中有数。以政治学科为例，政治试题的构成包括15道选择题和问答题，问答题一般8至9问。从时间分配的角度来说，选择题平均1分钟1题，建议大约15分钟完成，最多18分钟之内做完选择题，这样可以给后面的问答题留足时间。问答题需根据分值答题，建议平均8分钟一道题。注意要指向问题，结合材料，多角度思考，逻辑清晰、层次分明地答题，不要出现空题的现象。

记者：在面对难题、简单问题时，您建议考生采取怎样的答题顺序和策略？

赵文峰：考试时间是有限的，所以如何分配做题时间就显得尤为重要。简单題是最容易得分的地方，当然也是最容易丢分的地方，而难题是与别人拉开差距的得分点。先做简单题，后做难题这是最基本的做题方式，也是大部分考

生选择的做题顺序。建议考生按照试卷的顺序做题，但遇到难题5分钟做不出来，不要“死磕”，否则可能影响心态，在慌乱之中做简单题，反而降低了简单题的准确度。当把简单题都做好之后，无形之中就有了信心，最后再把所有的精力放在刚才做不出来的难题上，全市攻克难题。

做出的选择。

记者：对现阶段各类模拟考试及高考，有哪些注意事项要提醒考生？

赵文峰：模拟考试以及高考过程中，主动安排时间检查试卷是保证考试成功的一个重要环节，但就目前的考情而言，很多时候考生做题时间紧张，往往存在做不完题的情况。所以建议考生合理安排做题时间，争取挤出几分钟的检查时间，因为在跳跃式往返答题过程中很可能遗漏题目，通过检查可弥补由此产生的漏洞。检查先要看有无遗漏的题目，发现之后，应迅速完成；接下来检查各类题型的作答过程和结果，如有时间要全面复查，时间不够则重点检查。对于选择题的检查主要是查看有无遗漏，并复核自己心存疑虑的题目。但一般不要改变自己依据第一感觉

记者：在距离高考已不足50天的时间节点上，考生后续还要再经历“二模”考验。现阶段您建议考生如何制定短期和长期目标，避免因目标设置不合理而浪费宝贵的冲刺期。

赵文峰：制定目标可以让高三生的学习有明确的努力方向，可以增强学习动力。尤其要针对“一模”考试出现的问题，做好应对短期内即将进行的“二模”考试目标。针对“二模”的目标要契合实际，真实可行。如增减复习内容、加快或减缓复习速度和强度等。

相较于即将开考的“二模”，为高考制定的目标就可被视为备考期的一个长期目标。建议考生可以分3个梯度进行，即最高目标、现实目标和保底目标。最高目标，指的是高考时很好地释放了潜能，高水平发挥，这一级目标的制定能激发考生复习的激情与动力；现实目标，即通过正常水平发挥就能实现的目标；保底目标，指的是即使在高考中出现意外情况，也能努力实现的目标，可帮助考生平静地对待高考，顺利复习。

