

本硕连读班“学霸”谈高考：

考前3天 梳理思路 张弛有度

离高考还有3天,考生应在学习、心理、生活上保持怎样的健康状态?本硕连读实验班“学霸”“现身说法”,希望通过亲身经历给即将步入考场的考生提供帮助。

“第一想法”很重要

刘丽 北京科技大学理科实验班



这很重要。”刘丽说,尤其对于理科生来说,做题前会先产生一个答题思路,这和平时所说的第一感觉、第一印象不一样,是在平时反复练习中归纳总结出来的。所以,考生考前可跟随“第一想法”,查漏补缺,对易错题强化复习。

学习是个循序渐进的过程。刘丽认为,考试答题也要循序渐进。无论是模

拟考试还是真正高考时,她都是能写到哪步就写到哪步,保证会答的都能拿到分数。

答题技巧:考试时,面对一道题可能会产生多种“第一想法”,这时要按自己最熟悉的思路作答。比如写语文、英语作文时,可以创新,但要在稳妥中创新。要把握基础知识,也就是应拿到分数的要拿到手。

“拿到试卷时,看每道题都会产生‘第一想法’,

学习“三步走”,生活心理要“配对”

潘啸 北京理工大学徐特立试点班



发挥自己的优势。每名考生都有自己的优势学科和擅长解答的题型,比如有的语文好,数学差些。在同一科目如数学中,有些考生解答准确率较高,填空题准确率较低。所以,考生要学会“取己之长,补己之短”,保证自己的优势,不留遗憾。第二步是注意细节,考前再巩固基础知识,保证考试时基础知识不丢分。第三步是有时间的话再克服“短板”。

考前几天,生活和心理状态要“配对”。所谓“配对”,就是心理调节到自

然、放松状态,生活起居正常。“该吃吃,该喝喝,但要注意饮食卫生,少吃凉的,避免引起身体不适。”早晨起床先要想这一天要做什么,晚上睡觉前再想想这一天做了些什么。生活充实起来,内心就不会空虚;内心自信起来,生活才会井井有条。

答题技巧:考试时要先易后难,先做优势题目后做劣势题目,但也不要“望而生畏”直接放弃难做的题。如果未按顺序做题,要回过头去检查一遍,不要丢题漏题。

毕业于北京市第一零一中学的潘啸,对高考有自己独特的见解。“不仅要采取‘三步走’战略,而且最重要的是走好第一步。”潘啸说,第一步是要

“哪里需要点哪里,考试 so easy!”

韩陌 北京理工大学徐特立试点班



的题,复习的时候就要作出选择。”她说,自己手里既有当年各城区的“一模”、“二模”题,又有往年高考试题。尤其是数学,150分的试卷不容小觑,要天天练。“我每天坚持做数学中档题,如选择、填空、前3道大题。最后的大题较难,每天做上一两道即可。”韩陌认为,只有坚持练习到考试前一天,才不至于考试时手忙脚乱。

除数学、理综要坚持每天做题外,语文、英语等文科每天也要梳理知

识点。“这些知识点已经学了3年,每个学科都有自己独特的解题‘套路’,只要按平时上课所讲的方法去做就不会有问题。”韩陌说,其实每名考生都有自动整合、分类的能力,在考场上只要快速从记忆库中找出相应的知识点,考试就会 so easy。

答题技巧:答题时,脑子就像一个 iPad,有很大的存储空间。只要提前对各种归好类,需要哪部分知识就“点”出来,考完一科删除一科即可。

去年高考前3天,北京四中放了假,但自习室照常开放。韩陌和同学们在学校自习室中并肩作战。“考前,每人手里都有大把

“私人定制”小本本亮相

闫学谨 北京科技大学理科实验班

即使仅剩三四天就要进考场,闫学谨也依然按部就班把该做的试卷做完。“我答题比较稳,同一节奏能一直坚持下去。”但做题并不等于不复习知识点,保持原有的节奏也要掌握一个度。“比如数学题和理综题,考前几天,不要再集中在题量上,而要根据每种题型回顾相关知识。”

这时,闫学谨为自己“私人定制”的小本本就隆重出

场了。小本本诞生于“一模”后,到高考前一天还在“成长”。她认为,“一模”、“二模”是扎实基础,“三模”是查漏补缺。小本本不仅记录了知识重点,而且将各种题目分类收录,还归纳了难题的解答方法和步骤。“有了这个小本本,没必要再去翻课本,心中反而没那么大压力。”

答题技巧:如果当初没准备这样一个小本本,也没关系。考生只要平时上课认



真记笔记,就可在考前翻阅复习,考试时可回想相同类型的题,万变不离其宗。

保持惯性,跟着感觉走

李闪闪 中国政法大学法学实验班

有些文科考生考前可能会感觉头脑一片空白,容易“眉毛胡子一把抓”,不知道究竟该补哪些遗漏知识点。而对于李闪闪来说,要解决这个问题,保持惯性最重要。

即使在考前几天,李闪闪仍保持每天做数学题的习惯,“数学一天不做题就会手生”。语文诗词、古文和文综各科背记的内容既多又琐碎,她并没有“一个头两个

大”。由于平时积累比较扎实,再次拿起课本时,她不再死记硬背,而是找答题的感觉。

“不用刻意安排几点到几点看什么,跟着感觉走就好。”考前几天,李闪闪的作息、学习和平时一样,保持原有的惯性。

答题技巧:考试时,对一道分析题无从下手是正常现象,只要稍微停一下,回想课



本目录,锁定此题涉及的范围,再取之用之即可。

好心态是成功的一半

陈磊 中国地质大学地质学基地班

“考前3天,我大部分时间用来放松和休息。”陈磊说,自己把“功”一心用在课堂上。平时上课时全神贯注,课后按时完成作业,考试从不发愁。“我有自己的目标,只要能达到预期目标就行,不会过分要求自己,该学习时认真学习,该玩儿时痛快玩儿,两不耽

误。”陈磊认为,面临高考,更要有张有弛。张,要放在考试时,保持兴奋、谨慎的状态;弛,要放在考前、考后,保持比较放松的状态。

答题技巧:高考那两天,要考一科放一科,不要考完后还耿耿于怀、纠结答案对错。



刷错题“倒时差”,给自己积极的暗示

曾昱昕 中国地质大学地质学基地班

毕业于北京大学附属中学的曾昱昕,考前几天已不再做新题,而是开始“刷”错题:把各科试卷看一遍,分析错的原因,转换做题思路。

“一模”、“二模”后,曾昱昕整理好所有试卷,标记出做错的地方,还要看老师批改过的地方,结合答案思考总结。”积极备考时,曾昱昕还注

意调整作息:“这就是‘倒时差’。平时我每晚一两点才睡觉,考前一段时间调整到11点就睡。”

“心态也很重要,要多给自己一些正能量暗示,不要想太多。即便考试两天遇到突发情况,也要往积极的方向考虑。”

答题技巧:考试时,遇到做过的题要保证做对,想好答案后再写,保持卷面整洁。

