

以平静心态面对期末考试

北京市第一六六中学教学管理部主任 张 韬

一个学期的学习生活眼看就要结束了。下周，毕业年级的学生将陆续迎来本学期的最后一次“大考”——期末考试。期末考试是全区统测，被视为对前一阶段备考工作的一次阶段性诊断、模拟性体检。

“大考”近在眼前，考生该以怎样的状态面对呢？我想说，一个人的成功首先需要谦和平静的心态，即宽容博学、不骄不躁、自信从容。面对考试，考生更要如此。只有内心足够强大，才能去面对未来路上的惊涛骇浪。期末复习备考中，考生需要凭借强大的内心，才能解锁复习中的一个个难题，取得理想的考试成绩。

坚守梦想，是执着前行的源泉。有良好心态的基础上，考生还要掌握正确的复习方法。

梳理方法，突出重点

学会基础的知识，掌握分析、解决问题的基本思路、规律和方法，是取得优异成绩的基础。所有的知识、技能以及试卷内容的80%以上都属于这部分。因此这些内容是复习重点，要投入主要的时间和精力，而不要在旁枝末节知识上、特殊性的巧解上花费过多的精力。

在学习过程中，不断思考、回忆，能大大提高学习效果。考生可以围绕专题适当做些综合题或进行一题多解的练习。在复习中做练习（特别是以往作业、试卷中的错题）就是提高学习效果的一种实践，要勤于动笔。不完成一定数量的书面练习，是绝不能达到掌握细节的目的。

在复习中，考生要及时把思考总结出的完整而系统的知识尽量简明记下，有的

可用图表。汇总起来，就是编织的知识之网。由厚厚一本书变成薄薄几页纸上的东西，既起到提纲挈领，又有利于下次复习，起到强化记忆的作用。

专题复习，形成体系

围绕专题进行复习，即要学会打破章节之间的界限，理清章节之间内在的联系，把所学的知识“串”起来，使之成为一个有机的整体。或者说，在头脑中形成一个学科知识的总体框架和主线索。

根据回忆和理解对所学内容进行整理，列出诸如《学科知识系统表》是一个好的办法。对理科科目来说，考生可以围绕专题适当做些综合题或进行一题多解的练习。复习不是简单的重复，而是对知识和思维方法的再整合。专题复习能达到“温故而知新”的效果。

简单的招式练到极致就是绝招

生活中，大量的工作，都是对琐碎、繁杂、细小事务的不断重复。所谓绝招，都是用细节的功夫堆砌出来的。

学习中，考生将基础的解题步骤练到极致，保证每个细节的准确率达到百分之百，那就离成功不远了。

团结协作，共同提高

无论是平时的学习还是复习阶段，可与同学互相讨论、互相解疑，以达到共同提高的目的。同学在学习中的思维方法、容易产生问题的思维方法、容易产生的问题往往具有共同性。若对问题没有深刻理解和真正掌握，就不能给予他人以满意可信的回答。因此，互相讨论中可以暴露出许多复习过程中的漏洞和不足，从而得到补充提高。

要主动地学习，要做学

习的主人。复习效率、复习质量的高低，取决于每位考生自学能力、自理能力和自控能力的强弱。老师在安排复习时，其复习的进度、内容的深广度总是针对多数同学来制定的。这就需要每名考生根据自己的实际学习情况，尽早做个性化、有针对性的复习安排。

明确任务，细化目标

明确期末复习的主要任务，包括以下五个方面：

1. 查漏补缺。根据老师提供的复习提纲，不仅需要彻底搞清楚考试内容和难度要求，还可拿出课本，把要求掌握的知识点在书上一一找到，查漏补缺，落实到位。
2. 加深理解。使知识系统化，真正成为自己知识链条的一个有机组成部分。
3. 构建体系。对知识进行系统整理归纳。
4. 强化记忆。以适合自

己认知水平和知识基础的方式浓缩记忆。

5. 力求规范。在解题思路、方法、过程方面力求完整规范，在书面表达和卷面形式上做到简洁规范，提升应用技能技巧，使知识融汇贯通。

不断细化目标，提高复习质量。由于考试科目较多，复习时间有限，所以考生就要制定每天的复习任务，提出明确具体的学习要求，这样就会增强复习的目的性和紧迫感，进而提高复习的效率。同时，考生要做到“收心”和“聚力”，集中精力，全身心地投入到复习备考中去。

以上为一些复习方法建议，供考生参考。再好的建议，如果没有顽强的毅力，都是难以实现的。想做一件事，就动起来，时间不等人，机会也不等人。总之，不论何时何地，记住一点：说做就做起来吧！

■ 广告

新东方
XDF.CN

优能中学教育
ORIGIN NEW CONCEPTS / YOUNG PEOPLE'S SCHOOLS EDUCATION

A BETTER YOU, A BIGGER WORLD!

新东方优能一对一

寒春标准课8.5折 最高立减2270元!



寒假标准课

报名时间: 2018年12月8日-2019年2月17日

1. 针对性分析上学期学生遗留问题，查漏补缺；
2. 帮助学生按学期节奏进行课程延伸，梳理知识结构。

春季标准课

报名时间: 2018年12月8日-2019年2月24日

1. 归纳题型和答题规律，对重难点进行深刻讲解；
2. 帮助学生深化拓展，并进一步掌握学习内容。



标准课

集中分析解决知识点
组织搭建知识架构
让知识更系统化

官方网址: bj.xdf.cn

咨询电话: 400-817-1616 010-82611818