

M 关注

核心提示:

再过几天,2020届高三学生将迎来12年寒窗苦读的最后一战——高考。在高考即将到来的这几天里,考生除了及时调整心态,在考前还需要做好哪些准备?考场上有哪些注意事项?本报记者采访了漳州市教育科学研究院的多位老师,请他们分别从各个科目的实际情况出发,为考生们“量身定做”了高考前辅导,希望能给广大的考生和家长提供参考,祝愿即将参加高考的学子们一切顺利。

二〇二〇届高三考生高考前指导

考试答题有诀窍

◎本报记者 苏水梅 戴岚岚

语文 李都明(漳州市教育科学研究院语文教研员)

高考在即,有些同学可能心里很不踏实。我相信有这样心理的同学不在少数,因为疫情不仅影响了课堂教学,也打乱了复习计划,有些内容至今仍未有很好地掌握。对此,我建议同学们不必太在意,因为受影响是整体性的,全省的考生都受到影响,大家尽可以放下包袱,轻装上阵。现在,在即将进入考场的这几天,建议大家用好教材和试卷,对考场上可能用得上的知识和全卷的答题思路做最后一次梳理,使自己的学科素养和语文能力能够在试卷答题中得以充分体现,在考场上一展自己的风采。

一是教材。进入高中以来,我们从教材中学了不少的经典作品,掌握了各类作品的解读知识和能力,这其实对我们解读高考试卷中的文本和解答试题很有帮助。同时,课文中一些重要的文句知识、课下注解其实也是我们解答文言文试题所需要的。因此,对这些与高考阅读文本相关的课文重新做一次知识梳理很有必要。

二是试卷。可以查看省、市质检卷,反思得失所在,从中得到答题启发;用好试卷中的论述类文本,注意写作规范,并回顾语用材料所体现的社会生活、作文材料所呈现出来的社会热点、时代焦点内容等;对默写题和文化常识题重新温习或订正。

三是作文。对自己在省、市几次质检考试中的作文重新审视和反思,也能帮助自己的考场写作找到高分的路径。看完作文,问一下自己:几次作文的分数有无变化?你觉得被打高分或得不到高分的原因是什么?如果你能悟出得分的原因,可能就能在考场上扬长避短,发挥优势,获得高分。省、市的质检作文的评卷虽与高考略有不同,但表述有见解,说理清楚,论据新鲜充分,卷面美观的文章总是能够得到评卷老师的好评。

此外,特别建议同学们把去年的全国I卷的语文试题重新做一遍,认真揣摩一下每一道试题的解题思路,这对考场答题也会有帮助。

数学 张兵源(漳州市教育科学研究院数学教研员)

没有完美的高考,只有不后悔的高考,为了帮助考生在高考中能更好地发挥,提出几点建议:

1. 难题不要怕,会多少写多少。数学评卷的主观性很少,评分细则都是细化到每一分,就算不会做,写几个公式也能拿分。
2. “做快”≠“做对”。数学应先将准确性放在第一位,不能一味地去追求速度或技巧。狠抓基础题,先小题后大题,确保一次性成功。
3. 数学没有倒扣分,不确定大题不要涂掉。考试结束前几分钟,切记不要草率地把怀疑做错的大题的解答过程从答卷上涂掉,此时如果还有题目没有做,那么直接把你的分析过程写在答卷上。
4. 数学答题中要坚持“822原则”。做

好送分题就是把眼睛多盯在选择题的前8个,填空题的前2到3个,解答题的前2个和选做题。这些题都是送分的题,不会很难。不管大题小题先抢会做的题,再做有一定解题思路的题,然后拼感到困难的题,最后再拼实在不会的题。因为高考绝大部分的分值都是在中档题以下的,考生应该在尽可能拿满基础分的前提下再去考虑难题的。考生只需做好这两条:会做的不失分,不会的混点分。这样就可以保证在有限的时间里多拿分。

5. 合理安排好考试时间。不为小题纠缠不休。选择题每个题平均控制在1分半钟以内。选择题和填空题尽量在45分钟内做好,最迟不要超过一个小时。

英语 张芳 卢惠龙(漳州市教育科学研究院英语教研员)

针对英语科考试,两位教研员提出了以下建议:

1. 保温训练,回归做题体验。高考前这几天每天都要做适量的题目,以保持各种题型的做题感觉。可以把套题和专题穿插进行,既保持做题的速度和节奏,又可根据自己的实际情况进行加强。尤其要重视考前几天听力的适应性训练,要尽可能模拟高考的听力时间进行训练,调整考试状态,防止因下午容易困倦而影响听力考试。
2. 审析题干,定位答题点。解答题时要仔细审析题干,弄清题目要求,根据上下文的意脉,寻找答题点,答题才能有质的飞跃。比如阅读理解要从文章的角度出发,切莫夹杂过多的个人观点;完形填空题要注重上下文的情节和逻辑线索,把握文章的中心思想和情感倾向;书面表达题要遵循审、列、写、查等四个步骤,在审文体、审要求、审人称、审时态的基础上列提纲,弄清题干中的要求及考查要点再下笔,防止盲目下笔导致遗漏要点,甚至离题,或因涂改造成卷面污损而被降一个分数档。
3. 书写工整,规范答题。主观题的书写规范工整尤其重要,要避免因书写潦草影响阅卷老师的评判而丢分。在答题卡要求的范围内作答,不要超出边框;书写时字的大小要适宜,太小扫描后看不清影响阅卷,太大又造成后面的内容无空间作答;单词的间隔和倾斜度要尽可能一致,不可时宽时窄,书写要在同一水平线上;短文改错题要按照题目要求进行答题,注意改错符号是否规范,位置是否准确,有无遗漏符号等问题。
4. 合理安排答题时间。①熟悉应试流程,关注几个关键时间点。14:50-14:53是听力试音时间,建议熟悉语音,调整心态。14:55监考老师分发试卷,建议检查试卷是否完整。快速浏览听力试题的题干和选项,进行听力内容预测。②合理安排答卷时间。答题应遵循先易后难的原则,切勿在客观题难题上恋战,用时过多,导致主观题答题时间不够而失误多。要坚信“人易我易我不大意,人难我难我不惧难”;遇难题,找差异;遇难题,跳过去。

文科综合

林晓杰(漳州市教育科学研究院高中部主任、历史教研员);白云(漳州市教育科学研究院政治教研员);张志恒(漳州市教育科学研究院地理教研员)

知己知彼,从容进考场。沉着,明白自己面对的是怎样的一份试卷;细心,认真审读每一则材料,充分理解考查意图;自信才能展现最好的自己。

1. 考试时间的合理安排与把控。要有文综“一盘棋”的整体观,胸有“全卷”,科学合理分配文综政史地三科的作答时间。审查自己平时反复模拟训练中,得分增长点 and 弱势所在,扬长避短。每道题都要填写,不留空白。
2. 目前考生的学科知识掌握程度和能力水平已经基本定型。最后的几天,一方面,翻阅三科教材目录,梳理学科知识,理解和掌握学科核心概念、知识的内在联系;另一方面,坚持每天做一套文综卷,最好是近几年的高考试题(练过再练),保持题感和作答节奏。对于主观题,一个题目的审、思、解、答过程要懂得合理用时,不要在尚未理解试题要求与作答思路时匆忙下笔,多写无分,浪费宝贵考试时间。重视按试题要求规范作答,减少非智力因素丢分。

理科综合

林厦门(漳州市教育科学研究院物理教研员);陈新华(漳州市教育科学研究院化学教研员);庄啸林(漳州市教育科学研究院生物教研员)

理科综合量大,综合性强,对考生心理素质要求是很大的挑战。临阵磨枪,不利也光。下面就高考前几天理综考试应注意的问题,提出若干建议:

1. 仔细审题。选择题解答时在认真审题的基础上仔细考虑各个选项,把选项与题干,选项与选项之间区别联系看清楚。合理采用排除法、比较法、代入法等特殊方法,避免落入“陷阱”。比如物理多选题是从哪题开始?隐含条件是什么?注意事项是什么?对题中有助于解题的关键词加以标注。越是平时做过的类型题越要谨防题目条件的细微变化。细心审题,正确理解和把握题给信息,充分挖掘隐含信息是正确解题的前提。
2. 规范解题。要注意书写规范,能画草图一定不能偷懒!计算题,用公式式记得马上检查正、负号,上、下脚标等是否正确,再进行运算,避免做无用功。对分析表达的试题,要用本学科的语言加以表述,并注意其条理性和逻辑性。解题不规范是造成失分的重要原因之一,掌握一些解题的格式和技巧或许能得到更多的过程分,建议看一下近年高考试题提供的参考答案的解题过程。
3. 科学安排理综答题时间。选择题是主要的得分点,好好做,争取在50分钟左右全拿下。主观题作答一般先易后难,按平时的训练,把精力瞄准有把握的试题,少丢分。其中,两道物理实验题约12分钟,别逗留,有舍才有得。至少留出5至10分钟作答物理压轴题第25题,这题分值最大,得10分问题不大,整题放弃非常可惜!切记不要在一道大题上耽搁过长时间。

M 教师寄语

青春芳华 伴梦起航

漳州一中 卓霞

突如其来疫情、线上教学和高考延期,2020届的高考之路,打开方式让我们有些猝不及防。不过,行而不辍,未来可期,在我们的携手与埋头中,曾经的“道阻且长”,终于到了“行则将至”的节点。

高考,毫无疑问是一个人生转折点,无论你怎样“看淡”它,它的分量都摆在那里。家长的关心、老师的期待、十年寒窗的苦苦,终将跃然纸上,我懂你的压力你的不安,也懂你的期待和希冀。此刻,无论你是信心百倍、斗志昂扬,抑或身心疲惫、焦虑感,都真诚地祝愿你们能作为自己的高中生活画上一个完满的句号,在希望里向过去告别,向未来招手。

也想和你分享一些与高考有关的记忆,好抚平你眉间的褶皱。可是,多年过去,再回忆高考,似乎想不起什么经验,依稀中只是和一群像你们一样的青春少年在一起,做份试题,然后决定去哪一座城市,做什么工作,今后与谁相知,与谁一起旅行……不论故事怎样、结局如何,现在想来,一切都是美好的。

可是啊,青春,总要经历一场义无反顾的拼搏岁月才算完整!还记得苦寒的冬天吗?我们在暖阳里学会坦荡于波动,笃定于目标。还记得迷茫的春天吗?我们在网课的信任中明白了执着于理想,纯粹于当下。请记得热烈之夏吧,校园的蝉鸣伴你们意气风发走进考场;请期待硕果之秋吧,期待你手捧理想的信笺重新出发。

拍毕业照只需要三秒,定格的却是三年;定格的只是三年,书写的却是全部的芳华与梦想。敬赠一句太白的诗,赠与诸君共勉:希君生羽翼,一化北溟鱼。

等待与希望

——致即将高考的你们

厦门大学附属实验中学 詹佩

亲爱的你们,当我写下这些文字的时候,高考就要来了。而此刻,你们依然在教室里奋笔疾书,挥汗如雨。望着你们坚毅的身影,执着的脸庞,专注的眼眸,我的心底忽然生出无限的感动。

在每个人的一生中,高考注定都是不寻常的。作家柳青说:“人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。”对十八岁的你们来说,即将到来的高考就是那“紧要处”的第一步。因此,我们要全力以赴。而当我们将全力以赴的时候,这紧要处的第一步,必将走得坚实而辽阔。大仲马在《基督山伯爵》中,曾说过这样一句话:“当你拼命想完成一件事的时候,你就不再是别人的对手,或者说得更确切一些,别人就不再是你的对手了。不管是谁,只要下了这个决心,他就会立刻觉得增添了无穷的力量,而他的视野也随之开阔了。”站在七月的门口,我们的脚步终究要跨过高考这道门槛,走向远方,去开启另一个充满无限可能性的世界。轻松或者沉重?淡定还是惶恐?无论是哪一种心态,都让它成为头顶一阵风天边一片云吧,我们没有理由不为年轻的自己击节而歌,一千多个日日夜夜我们没有虚掷。美丽的校园生长了茂盛的草,更生长了如野草般的知识和梦想,风雨之中,我们已练就了一双有力的臂膀,走过去,前方是火热的夏天!

这是我想要对你们说的第一句话。但是,今天我更想说的是另一句话。

再过几天,你们就要走进考场,去书写青春的答卷,但是那里绝不是终点,而是另一个新的起点。在漫长的人生旅途中,高考终究只是一处平常的驿站。到站之前的这段路程,我们携手同行,已经走过来了,在这段时光隧道里,飘扬着我们的理想,洒满了我们的奋斗,沉淀着我们的情谊。我们高兴过,黯然过,小确幸过,小忧伤过。这一切,都成为过去了,而过去了的,必将成为美好的记忆,留在我们的生命里。未来的岁月,这些曾经的点点滴滴,就是那一缕缕的微光,甚至一支支的火炬,温暖和照耀着我们奋然前行。

亲爱的你们,此时此刻,我又想起了奥地利诗人里尔克的《预感》:“我像一面旗帜被空旷包围/我感到阵阵来风,我必须承受……/我认出风暴而激动如大海/我舒展开来自又卷缩回去/我挣脱自身,独自/置身于这伟大的风暴中”。相信你们能够承受这七月的高考飓风,投身于青春的搏击之中。

亲爱的你们,窗外的凤凰花开得正艳,璀璨如火。我也特别喜欢《基督山伯爵》中的另一句话:“人类的一切智慧是包含在这四个字里面的:‘等待’和‘希望’。”让我们静待高考的到来,怀揣希望,带上爱,向未来和幸福出发。

考出最好自己

绽放最美芳华

龙海一中 郭惠红

亲爱的高三同学们:作为与你们朝夕相处,见证你们成长的班主任,我感同身受着你们的经历,在你们即将走进高考考场之际,有几句与君共勉。

莫忘少年凌云志,一朝鲲鹏万里程。你们用十二年寒窗锤炼着自己的品德、学识和志趣,又用三年的苦读,为今日一战积蓄力量。同学们,请把七月高考当成一场热火朝天的约会;把感受高考当作一次幸福满满的挑战。因为高考不仅使你进入一所理想的大学,而且还是一种心性的磨炼。让自己从容地去迎接挑战,并由此去实现人生路上的一次次超越。相信自己,加油!信心满满进入考场,走出一条属于自己的卓越之路!愿你们在高考中成就最好的自己!

高考是一场修行,修炼着你们的格局。在战略上,我们要藐视它,因为人生远比高考丰富。在战术上,我们要重视它,把握每一题每一分,每一个解题步骤,每一个计算过程。大格局的人一定是将过程做到极致,在收获的时候才能云淡风轻。无数次的训练加码,其目的是要你们懂得过程的巨大意义。在高考天平上,你们已用勤劳愚蠢的努力,放上了足够多的砝码,所以请大家坚信:高考是凭借着自已的知识与技巧,和出题人做冷静的对弈。英雄闻大宽宏量,对弈时不必将一分一毫失察绕心。深耕细作,必定收获良多!

高考就是换个地方做练习。提醒自己:保持“静心”,增强“信心”,做题“专心”,考试“细心”。从容应试,冷静思考,会做的题全部拿下;仔细审题,认真作答,该得的分一分不少。相信自己,有付出就会有回报!其实,在人生长河中,像高考这样的考试以后还会有许多。希望同学们好好迎接这次考试,记住这将会是你们人生中宝贵的财富。

为你们送上寄语:生于非典,考于新冠;牢记梦想,攻坚克难;高效自律,志恒心专;追求卓越,勇于争先;家国天下,拼搏梦圆。

祝福全体考生高考场上显身手,考出最好自己,绽放最美芳华!希望大家谨记习总书记的嘱托,常怀感恩之心,胸怀报国之志,争做勇担民族复兴大任的新时代追梦者圆梦人!

M 中高考加油站

考试前,如何缓解心理压力?

多数学生都忌讳家长把自己和别的同学比成绩,比考分;忌讳家长对考分的过度关注和“好打听”;忌讳家长复习期间在生活上、起居上的特殊“关照”等。

“所以家长与孩子相处时,要避开这些敏感的字眼。”林雯雯建议,家长要以平常心看待高考、升学,不要主动去追问,当孩子自己谈到相关话题时巧妙应对。同时,交谈中要注意“察言观色”。她建议,家长尽量多呆在家里,给孩子创造更多和家长接触、交谈、沟通的机会。但这绝不是在家里“陪读”,更不是“监督”。特别要忌讳没完没了的唠叨,也不要老在孩子身边晃来晃去。可以投其所好,与孩子聊一聊喜欢的明星、赛事,缓和紧张氛围。

正视考试中的紧张情绪

在考试中紧张是一件很平常的事情,考试紧张并不一定是坏事,适度的焦虑是有益的,最容易发挥自己的水平。但有的人误认为只要有情绪就会对考试产生不利影响,对情绪的过度关注反而引起了更紧张不安,胡思乱想,严重影响考试。

“在紧张时,要正视紧张的情绪,把焦虑正常化,如‘每个学生在这场考试中都会感到紧张,这是一种正常表现’缓解情绪,将注意力投入到考题中。”二级心理咨询师许小燕建议,当负面想法过多影响状态时,要尽可能专注于当下,与焦虑共处,也就是说即使焦虑,也要继续完成当下考试,可试着与焦虑对话:“我知道你在,但是我现在在考试,你先一边等等,我先完成考试。”

许小燕说,考生要加强自我暗示,积极的暗示能增强人的信心,在面对考试紧张时,可以为自己准备几句加油的话,就像“考试成绩并不重要,只要在考试前做了最大的努力就行!”“不要慌,考试没什么了不起!”“我行,我会耐心答题!”等积极的言语暗示自己,让自己保持一个良好的心态来面对考试。另外,还可以试着用腹式呼吸来调整情绪。深呼吸,平静地面对考试。如果拿到试卷或考试中非常紧张,那么就先别急着答题,可以试着用鼻子缓慢深呼吸,鼓起腹部,保持三秒,再慢慢地用嘴巴吐气,如此节奏做三四个循环,缓解自己的紧张。

◎本报记者 戴岚岚



(资料图片)

考前无需刻意调整作息

很多人觉得考前一定要调整作息,达到八小时睡眠,做不到就担心是否会出问题。其实,现在已经临近考试,这时突然更改生物钟,身体未必适应得来。

二级心理咨询师杨毓雯建议,考前一周可以把起床和复习的时间调整得和考试时间一致即可,睡眠时间则按照自己平时的习惯,如果觉得疲倦,可以适当安排两小时的灵活区间。比如有的考生平时要奋战到一两点才睡,白天觉得很累,说明已经太疲惫了,可以在这一周适当把睡眠时间提前两小时,但如果发现提前两小时反而睡不着,可以试着提前一小时。

碰到睡不着时,应该怎么办?杨毓雯说,睡前要放松,学习了一天,可以听听音乐、泡脚、和好朋友聊聊天。最近天气炎热,可以在傍晚的时候出门散步、跑步、游泳一小时左右,都能在放松身心的同时,起到很好的减压助眠作用。其次,创造良好的氛围,床边不要放书或习题,要关灯睡觉,不要在睡前玩手机。再有,

可以搜索腹式呼吸或正念冥想的引导音频跟着做,能起到很好的放松作用。

“只要能在白天保持精力充沛、能集中注意力即可,不需要追求八小时睡眠时长。”杨毓雯说,最好要午休,中午小睡一会儿对于精力的恢复非常有帮助。此外,心态很重要。如果在考试期间的确遇到没睡好的状况,也不要过于紧张,平常心对待,否则影响到下一场考试将得不偿失。

家有考生家长要掌握说话技巧

家有考生,家长怎样和孩子谈中高考,又不给他施加无形的压力?二级心理咨询师林雯雯认为,家长首先要明白高三学生的忌讳。优生忌讳过分的夸奖,中等生一般最忌讳考差时家长的埋怨与责备。因为中等生大多数都想努力上进,但成绩又不是特别好。如果家长过长过理或责备,很容易使孩子产生放弃考试的念头或举动。成绩差的学生,他们最大的忌讳是:“考试”“成绩”“高考”“大学”“有出息”等敏感性字眼。大