

备战2014高考

# 名师支招考前如何调整状态

本刊记者 王伟凯 王双

距离2014年高考还有半个月的时间,很多学生和家即将面临考前最重要的两个周,如何在最后两个周将自己调整到巅峰状态?为此,记者走进烟台一中,让烟台一中的名师给学生和家长们支支招。

## 学习篇

### 分秒必争会听课

烟台一中曾经培养出两届高三理科全省最高分的“状元班主任”张启老师介绍说,在最后两周,上课听讲尤为重要。更重要的是通过了解老师的思维方式,弄清楚有哪些是自己没有想到或者掌握得不够的,从而能及时查缺补漏。

每堂课虽然只有40分钟,而且最后一段时间里每科加起来不超过10节课,但是老师们为这每堂课所做的准备远远不止40分钟,老师讲课的精度是学生自己看书无法达到的。并且,这个阶段老师的讲课带有押题性质。

## 心理篇

### 努力做到三“jing”

烟台一中心理老师蔡娅丽建议同学们,想要调整好心态应该做到三个“jing”,即静、净、境。首先要保持情绪宁“静”,不因高考的临近而出现情绪大幅波动。其次,思维干“净”,就是答题时没有杂念,扎扎实实做题,认认真真考试。不要在复习时想着做题、考试时想着考得好不好。做到了前两点,就自然而然有好的心“境”,不会受情绪左右,出现浮躁、大起大落的现象。

蔡老师建议,同学们时刻提醒自己要有“想赢但求不怕输”的心态。高三学生现在的努力方向是保持良好的精神状态,巩固原来自己已经掌握的内容,保证不丢分。建立自信心,要相信自己经过平时的努力和充分的复习准备是能够达到自己的目标,即使不能完全达到,只要尽力而为,也就没有遗憾。

## 学生篇

### 忌起早摸黑

有些学生总是希望百分之二百地利用考前最后的时间,他们往往会埋首于大量的“题海”中,每天都复习到很晚,白天没精神,复习效率不高。这些学生将最后两周的时间安排得满满当当,不肯放弃每一分钟,



正在专心上课的烟台一中高三学生

因此,这时候同学们应该做到分秒必争。在上课的时候不光要认真记笔记,更要主动学习、主动思考、主动解题、主动归纳、主动记忆,化被动为主动,养成良好的学习思维与学习习惯。紧跟老师的思路走,多去领会老师的思路,这样才能真正把知识转化、吸收、内化成自己的。

那种认为课内损失课外补,课上稀里糊涂,课后加班加点的做法是最不明智的。张老师说建议同学们要合理利用课堂上的时间,学到尽量多的知识。

### 要提高做题速度

烟台一中高三年级组长崔满富老师介绍说,最后两周要特别注意提高做题的速度,锻炼思维的敏感性。这既是为了提高学习效率,也是高考实践的需要。适当题量的训练是必要的,这样才不会“手生”。要争分夺秒,能够在两个小时做完的题目绝不拖到三个小时,不要养成拖拉的坏习惯。不要搞简单的重复,不要把大量的时间用在做简单的习题上,不搞题海战术,而应抓住重点、难

点,做到举一反三、触类旁通。

### 积极的生活态度

崔老师建议同学们一大早起床后,对着镜子微笑。路上遇到认识的人,主动打招呼,始终保持积极的生活态度。积极的生活态度将影响思维,从而对缓解紧张、压力也有帮助。这个时候,同学们对自己应该要有个合理的定位,清楚自己的情况。面对高考不能过于紧张,也不能不紧张,以平常心对待,保持适度焦虑,力争在考试时发挥出正常水平。

## 家长篇

### 考前多做题“减法”

“状元班主任”张启老师建议,临近高考这段时间,家长首先不要把自己的紧张感传给孩子,孩子每天在家跟父母真正相处的时间不过两三个小时,如果在这段时间里还唠叨高考,孩子就全天处在紧张状态。孩子回家,家长尽量避免谈高考,可以和孩子一起看看电视,聊聊新闻、生活趣事,营造愉快轻松的家庭氛围,让孩子体会到父母的信任、支持。

其次,观察孩子情绪变化,现阶段要对高考的重要性多做“减法”,告诉他“有能力孩子到哪里都能发光”、“高考不是唯一的成才途径”等。最后,做好后勤工作,保证孩子正常作息,坚决不开夜车。多给孩子吃富含维生素C和维生素B的蔬菜和水果。注意天气变化,保证孩子身体不出现任何不适。

### 忌懒散消极

最后两周时间,有的学生认为两周的时间不能为自己带来成绩上多大的提升,那不如将这些时间用在休闲和放松身心上。因为之前也进行了高强度的复习,所以现在是娱乐、

### 急在心里口不开

如今的家长对孩子还是很宽容的,特别是在孩子面临高考这样大型的且对他们今后十分重要的考试前,有些家长还会适当地“放宽政策”,就算自己心里很急,但也不会表露在脸上。这不失为现代家长的一大“进步”。

但是也有些家长会与班主任商量是否需要请假,每天陪伴在孩子身边,为他们“打点”日常的生活。崔满富老师建议,家长其实不必过于担心,只要像往常一样与孩子相处即可,有时过度的关注和关怀可能会引起孩子不适应,甚至紧张、焦虑的情绪。有些家长虽然自己嘴上不说“孩子你一定要努力,争气,不要让自己失望”等话,但是在实际行动中已表现出自己对孩子高考的过分重视,这在无形中确实为孩子带来了不小的压力。

## 校园播报

烟台附中:

### 提升教学管理水平

近日,烟台附中为提升教学管理水平,推行了三项措施:强化过程管理,扎实开展学习指导,落实质量阶段推进,取得了良好效果。

通讯员 任冰冰 石彦丽

开发区大季家中心小学:

### 举行师生共感恩活动

近日,党员群众路线活动在烟台开发区大季家中心小学进行。结合本次活动的整改自查,在母亲节期间,学校要求学生在家为父母做一件事,感恩于心,回报于行。并在教师中开展了“用感恩之心生活”的活动。

通讯员 宋晓楠

牟平实验中学

### 评选“最温馨的老师”

牟平区实验中学在近期成功举行了首届由学生参与的“最温馨的老师”评选活动,有33位老师获首批“最温馨的老师”称号。

通讯员 石学进

牟平区玉林店镇中心小学:

### 举行广播体操比赛

近日,牟平区玉林店镇中心小学举行全国第九套中小學生广播体操比赛,各班主任与体育老师密切配合,充分利用大课间和体育课的时间组织训练,让每一位同学更好地掌握动作要领、节奏和力度要求。比赛推进了小学阳光体育运动的蓬勃发展。

通讯员 吕守红

开发区三中:

### 学生走进大宇造船厂

近日,烟台开发区三中200余名师生走进大宇造船海洋(山东)公司,上了一堂令学生们惊诧的“港口·船舶·海洋”综合实践课。通过这次参观学习,同学们了解了轮船的制作流程,知道了船舶在海洋运输、资源开发等方面的巨大作用,领会了DSSC“团队协作 贡献”的核心价值观,开阔了视野,增强了海洋意识,树立起坚定的社会责任感和努力学习的信念。

通讯员 雪峰

开发区金城小学:

### 参观雷锋纪念馆

近日,烟台开发区金城小学组织100名学生到烟台开发区雷锋纪念馆参观,开展综合实践主题活动“走近雷锋”。在讲解员的带领和解说下,学生初步了解雷锋生前的事迹和感人的故事,以及纪念馆的建设历史。参观学习结束后,学生将会把本次学习的收获和体会进行整理总结,在班级中进行小组展示。

通讯员 李方艳

开发区海河幼儿园:

### 举行幼儿折纸比赛

为了丰富幼儿园生活,培养孩子们学科学用科学的兴趣,也为了提高幼儿手、眼、脑协调并用的能力和孩子们对折纸的兴趣,烟台开发区海河幼儿园举行了幼儿折纸比赛。本次活动培养了孩子们细心、耐心和专心的优良品质,也发展了孩子们的多元智能。

通讯员 朱丽 姜欢 丛玲 李静

编辑:王伟凯 美编/组版:李艳梅