

万米长跑,一路领先,临近终点时,摔倒了被人超越,前功尽弃;过独木桥,平稳前行,行至桥头时,心一慌跌至桥下,就是失败;临近高考,若稳不住阵脚,脑子一乱,将功亏一篑。还是那句老话:高考是一场综合大赛,六分知识、三分心理、一分运气,“三位一体”才能保证考试告捷。

考前一周稳为上

□记者 杨寒冰 实习生 樊珍珍

D02

网友看学校

邙岭路小学
校园内的“百草园”

特别
提醒

用品清单(考生考前可参照准备)

- 准考证、身份证
- 0.5mm 黑色签字笔 1支(另外再配一根笔芯)
- 考试专用 2B 铅笔 1支或 2支
- 直尺、圆规、高级绘图橡皮
- 两个三角板(45°和 60°各一个)
- 塑料板一张(涂卡时防止桌面不平)
- 考试专用透明袋 1个

3

“真枪实弹”多演练

高考是“现场直播”,若要一举成功,考前不妨多“彩排”几次。张守明说,市场上有卖高考答题纸的,考生不妨买来进行实战演练,试一试手感,看怎样的书写力度和速度是最佳的,让自己逐渐习惯在答题纸上书写。

考生要看好答题范围,结合自己的字体大小,看一看多大的范围能写多少字,以免答题时,字体太小,留白太多,或者字体太大,题没答完却没地方写了。值得注意的是,如果字体太小,电脑扫描后显示不清晰,会影响考生的成绩。

张守明说,去年有学生考前买答题纸练过,他们考试时表现比较好。有些没有练过的学生,第一场考试时,初次使用答题纸,不免感到紧张,生怕写错,写字时手都在发抖,甚至连很熟悉的字都忘了怎么写,因为非智力因素丢分,很不划算。

0.5mm 黑色签字笔和 2B 铅笔不一定要买新的,二练、三练时用过的最好,如果是新买的,一定要多用两次,确保是正品,不影响考试。

可以用透明的硬塑料袋装考试用品,准考证、身份证等不要放得过于隐蔽,放在家中书桌的抽屉里就可以了。

D03

在课外

快乐不断
创意自信结伴来

1

知识要天天“保温”

过度紧张,会使自己焦虑烦躁;彻底放松,就会大意失荆州。怎么办?稳住了!市二中政教处副主任张守明提醒考生,偏题、怪题、难题不要再想了,越想会越害怕、越难受。正确的做法是,把已构建好的知识体系常在脑子里“过电影”,教材随时翻看,这样可以保证所有的知识每天都处于“保温”状态,不会“放凉”。

三天不练手生,三天不说口生。考生每天要保证做一定量的题。放弃做题的危害是有前车之鉴的:去年有一个文科考生,高考前 10 天左右,把精力全部放在了英语和文綜上,数学课本不再翻、公式也不再复习,题一道也不做,结果到了考场上,她突然觉得做数学题很费力……该考生平时的数学成绩在班里是数一数二的,可高考数学成绩刚刚及格,本来有望进入名校的她,勉强过了一本线。

为了以最佳的状态迎接高考,考生要调整好自己的生物钟,把最佳的状态调至上午 9:00 至 11:30、下午 3:00 至 5:30,晚上不要再熬夜,睡前不要思考太多的问题,以免影响睡眠质量。

4

凡事都往好处想

不要总想着“考得不理想”、“考不上大学”怎么办,凡事都要往好处想。休息的时候,不妨想一想:高考成绩已经出来了,分数超乎自己的想象,理想大学的录取通知书已经拿到手里,再过一阵子,自己就可以置身于环境优美的大学校园了……好的心理暗示对高考取胜只有好处没有坏处。

考前打扮一下自己也可以让心情放松下来,换个发型、买件漂亮的衣服,都会让考生的心情放松。

高考临近,到了冲刺的时候,稳住了,成功就在眼前!

D06

作文秀

孤独的“音乐家”

2

不到高考不离校

很多学校考前一周会放假,学生可以回家复习。洛一高副校长宋富有说,其实,学生留在学校复习效果更好。

每个学生是什么情况,班主任心知肚明,如果学生能留在学校复习,老师会给出合理的指导意见,比学生单枪匹马地“作战”要强。

学习需要氛围。同学们在一起学习、生活,相处多年,彼此都已习惯,如果自己窝在家里复习,反而会觉得不习惯。自己在家复习很容易产生惰性。一名男生说,看书累了,想躺在床上休息一会儿,结果躺着躺着就睡着了,一睡就睡了一个下午。他如果在学校,和同学说说话、散散步,睡意一晃就过去了,单独复习感受不到“团体作战”的氛围,容易犯困。

越孤独越容易钻牛角尖。人在独处时,很容易想一些不愉快的事情,坏情绪如果不能得到及时排解,状态会越来越糟。在学校如果遇到想不开的事情,考生还可以向老师、同学倾诉,即便老师、同学不能帮忙解决问题,至少坏情绪可以得到宣泄,心情放松有助于备战高考。

如果不好意思向老师、同学倾诉,考生可以将坏情绪宣泄在纸上,写完后撕掉,将坏情绪和纸一起扔进垃圾箱。

D08

家长会

寓教于境
感化孩子

导读

市第二中学 协办

电话:65198666
地址:洛阳市涧西区联盟路 18 号

备战高考

市第八中学 协办

电话:60696910 60696929
网址:www.lybz.com.cn

绘制 闵敏