



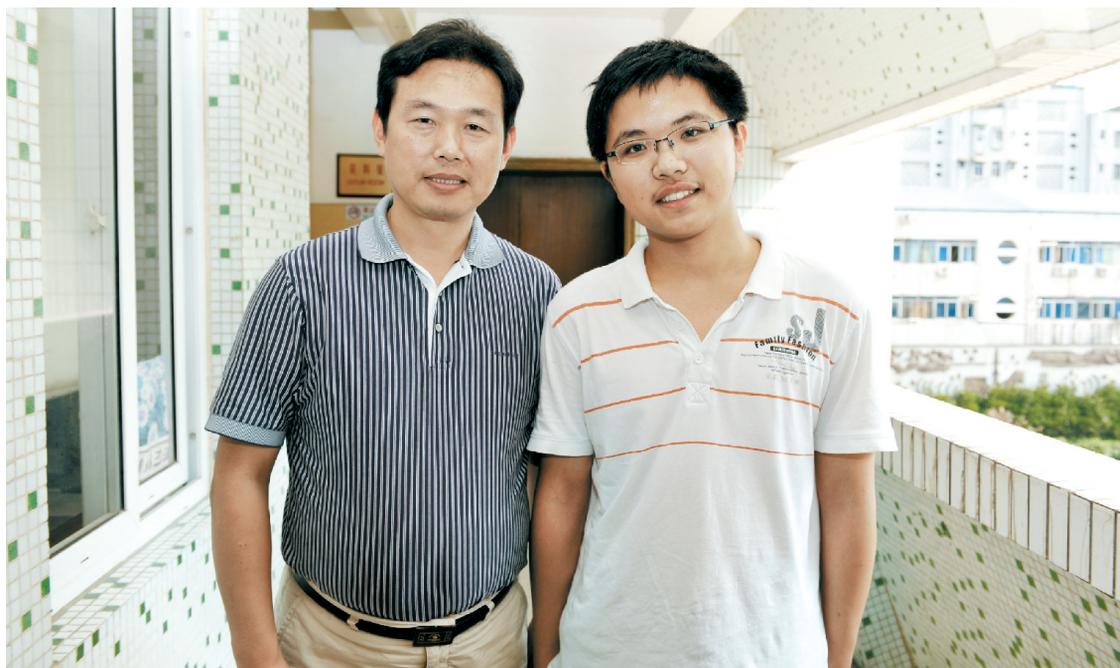
赢考2011

市场星报中高考专题报道

高考状元班主任传授状元“赢考秘笈”： 考前心态调整比做卷子还管用

记者 桑红青/文 李超钰/图

考生后期心态该如何调整？最后20多天时间怎样进行有效复习？高考实战有哪些技巧……高考一天天逼近，考生的心情也开始紧张起来。为给考生赢考助力，记者近日分别采访了合肥市去年高考理科状元李笑宇的班主任周汉林、文科状元胡瀚文的班主任马晓静。两位班主任一致认为，考前心态调整非常重要，甚至比做卷子还管用。



李笑宇(右)与老师在一起

关键词 状元临考 状元高考前一天晚上紧张得睡不着

“尽管平时成绩一直非常好，但李笑宇在高考前一天晚上也紧张得睡不着。”谈到李笑宇高考前的状态，周汉林说，高考前每个考生都会有紧张情绪，而且适度的紧张对考生来说不是坏事，这样可以促进考生更高效地复习和应考，所以关键还是自己要调节好。

周汉林回忆，李笑宇高考前善于对以前做过的题目进行总结，把复习过的东西当作“新课”，把每个知识点都搞清楚，李笑宇在考前的两三周内一直坚持按平时的作息时间复习，从不搞“疲劳战”，坚持每天晚上11:40左右休息，每天早晨7点钟起床，而且一直到高考前还坚持在学校看书，保持平时的学习、生活习惯。

谈到胡瀚文的临考状态，马晓静笑了，她说高考前的心态非常重要，胡瀚文平时成绩一直拔尖，所以在高考前她经常鼓励胡瀚文以平常心应考，尤其是要考好第一门。马晓静说，胡瀚文考前也非常紧张，但第一门语文考完后，心开始定下来，因为语文发挥得不错，让心里觉得有底。

据马晓静介绍，胡瀚文平时复习计划性非常强，每次都能按既定的目标一步一步完成，胡瀚文认为英语和数学是必抓的科目，一天都不能懈怠，对于文综的复习，要理清政治、地理和历史的总体结构，把握各个章节之间的内在联系。

关键词 复习秘笈 把各科复习调整到“高考状态”

“越是临近高考越要回归课本，多做基础题目。”周汉林认为，不论是文科还是理科，后期复习回归课本非常重要，把一些基础知识搞清楚、熟练掌握，高考前不要再盲目做题，建议考生做一些近几年全国各地的高考题，而且不要做难题，做一些基础的容易题，这样便于增强自己的自信心。

马晓静支招说，考生后期一定要制订可行的复习计

划，而且要把各科的复习调整到“高考状态”，建议考生在上午9:00-11:30复习语文，把兴奋点调到语文上；下午3:00-5:00复习数学，有利于把兴奋点调动到自己感兴趣的学科上；由于英语有听力，而且时间有所提前，因此可以在下午2:30练习一段听力，提前演练一遍高考，在生物钟上也有个调整。

关键词 心态调整 调整心态甚至比做卷子还管用

周汉林说，考前的心态非常关键，心态的好坏直接影响高考的发挥。“考前出现紧张、焦虑等症状非常正常，考生要调节好，要以平常心应考。”周汉林说，自己去年带的是合肥八中实验班，高考前学校组织高三学生去爬紫蓬山，让学生在参加户外活动中“减压”，班里面还针对不同的学生进行心理辅导，让学生放下精神负担，以积极的心态去迎考。最终，周汉林所带的56个学生，高考平均分641分，全部考上重点高校，成了当时合肥“最牛班级。”

对此，马晓静也认为考前一定要做好心态调整，调整心态甚至比做卷子还要重要，她认为考生在后期备考中，除了知识的复习，还要做好心态的调整，考生首先要保持一个平常心，不要把自己的高考期望值定得太高，也不要想高考后的事情，只要自己努力就行了。高考前一天不要睡得太早，也不要睡得太迟，和平时保持一致就行了，尽量不要想万一失眠了怎么办，想想该带的物品可带齐了，回忆一下平时老师经常讲的应试注意事项等。

关键词 应试技巧

不会做的题目要敢于放弃

所谓“养兵千日用兵一时”。考生的应试是最关键的一个环节。周汉林说，考生进考场后，如果有轻微的紧张，要先深呼吸，尽力让自己的心平静下来；拿到试卷后要先快速地浏览一遍，安排好几大题的答题时间，做题时按照答题顺序从易到难。遇到难题时，要敢于放弃，不要在一些自己不会做的题目上纠结，浪费宝贵的答题时间。

马晓静表示，试题拿到手里后要看一下总共有多少题，防止考试快结束时因时间紧而出现漏题的情况，从历年高考情况看，高考试题设计一般是先易后难，所以考生在开考前答题时要注意准确率，要确保该得的分不流失；同时，一定要留下检查时间，这样可以提高答题的准确率。答题时考生要尽力作答，凡是会的、你看到的甚至是题目已明明白白告诉你的，只要知道，就写出来，尽量不留空白。虽然你写了不一定能得分，但如果不写就一定不能得分。

状元寄语考生赢考

●安徽省2009年理科卷面最高分丁清扬

“高考前心态确实很重要，我一般是在晚上11点左右睡觉，并且一直都是如此，而且高考两天，考完一门就结束一门，紧接着要想下一门，不要多想考过的东西。”

●安徽省2010年文科状元陈蓓

“过程决定结果，心态决定发挥。”良好的心态能让自己在轻松愉快中学习。自己平时爱慢跑，“运动是最好的放松方式，身体好才能保证学习。而且慢跑之后，身体特别轻松，通过运动吸氧后，记忆力也增强了不少，回家后，背东西特别牢固。我向正在备考的考生推荐这种放松方式。”

●合肥市2010年理科状元李笑宇

在后期复习中，要认真听课，老师在课堂上讲的内容很重要，包含了很多解决问题的方法，听完老师讲课，在课余时间要找一些练习题，有针对性地训练；在选择学习资料方面，并不是“多多益善”，而是选择适合自己的。我几乎从不熬夜，每天23点40分左右准时睡觉，早上7点钟起床。

●合肥市2010年文科状元胡瀚文

课堂上，要专注；而课下，要高效。临考前的复习就是做题练习，提倡做有用的题，同时应该注重安排考试时间，平时要结合做题的实际情况，进行补缺补差。

语文的复习更应该注重基础，不要丢弃课本，注重语文基础知识的复习。同时要注重知识积累，多储备一些素材，为作文写作打下基础。

