

考生怎样把自己调整到高考节奏?

□本报记者 牛超

时光荏苒,又一年高考将至。很多同学可能会感到紧张、焦虑,那么,如何摆脱负面情绪,放松心态、轻松上阵?近日,记者采访了几位我市去年走进大学校门的学姐学哥,听听他们是如何度过高考前几天的,希望他们的经验或教训能给即将高考的学子们一点借鉴。

在家模拟高考 提前进入状态

采访对象:赵同学,毕业于郑州市一中,哈工大(深圳校区),理科

对于学习,我一向很认真,所以成绩一直不错。在高二的二模之前,我认为考个985大学是轻而易举的事,但世事难料,二模考试时,我遭遇了“滑铁卢”,从全年级前50名跌至100多名。这是我从未有过的低名次,让我对自己的实力产生了怀疑,变得很迷茫。

我母亲在事业单位工作,在教育孩子方面很有水平,我们母子间的关系也特别融洽。从小到大,我不管遇到啥事,都喜欢和她说,她总是能给我力量,这一次也不例外。我打电话告诉母亲

没有考好,并且伤心地哭了。

我能猜到母亲当时的心情,但她并没有表现出来,而是平静地告诉我,即使考不上大学也无所谓,相信我能很快调整过来,并会取得不错的成绩。在母亲的安抚下,我很快平静下来。经过一天的反思,我的心态平和了,想开了。最坏结果也不过如此嘛!为何非要盯着眼前的这点分数不放呢?尽力就行。

心态平和后,我开始认真查找自己的不足——理综是我的短板,很多时候,我都是在理综上丢分。

我的认真有时也是一把双刃剑。举个例子,从上学开始,我就养成了做一道题检查3遍的习惯,然后再做下一道。如果不检查,我就无法安心做

下一道题。为此,母亲说过我多次,但这一习惯我一直没有改掉。初中时题量不大,所以我也从未出现过做不完的情况。上高中后,试卷题量大增,我试着改变这一习惯,但是很难,最后变成了做一道检查一遍,但依然耽搁时间。这样做,虽然准确率很高,但会因时间不够而导致卷子做不完。二模考试,我就是因为理综没做完,导致丢了不少分。

发现自己的不足后,我让母亲给我买了一个计时器,每天利用中午或晚上时间,计时刷理综题,感觉还不错。在高考中,虽然理综仍有几道题没做完,但会做的、能拿分的题我都没有丢分。

高考前5天,学校放假让学生自由复习。母亲也专门请假从平顶山来郑

州陪我。因为有过二模考砸的经历,我之后的心态还比较平和。回家后,我每天都保持在校时的生活和学习节奏。按照老师要求,根据高考考试时间和考试课目,每天在家模拟进行高考,以便让自己提前进入高考状态。

另外,我想说一点题外话:上高中后,我发现很多同学不爱课堂发言,我觉得这是不对的。相比其他同学,我从小就喜欢在课堂提问、发言。我认为课堂发言很重要,它其实是老师对你有针对性的一次辅导,类似于一种小测验,有利于老师或我们自己及时发现自己的不足。所以,从小学到高中,我在课堂发言方面都很积极。这一点,我希望能给学弟学妹们一点启发。

回归教材 重视基础

采访对象:肖同学,毕业于市一中,上海会计立信金融学院,文科

随着2022年高考的逼近,我又想起自己去年参加高考的情景。十年寒窗苦读,一朝跃至龙门。面对千军万马过“独木桥”的情景,没有人会不紧张。

高中以来,我的成绩一直都比较稳定,起伏很小。在同学眼中,我是一个很平和的人,好像不知道紧张。

其实,我在平静的表面下也是“波涛汹涌”。只不过,我不爱表达自己,这也是我的一个不足。因为没有很好地宣泄自己的紧张情绪,导致考试时我没有发挥出应有水平。所以,我想对即将踏入高考的学弟学妹提几点建议:

首先是心态。面对高考,谁都会紧张,这是毋庸置疑的。适当的紧张是必要的,它可以成为考场中“厮杀”的强大动力。但过度紧张,就会影响发挥。如何将自己奋斗三年的所学淋漓尽致地挥洒于高考试卷上,我认

为这个时候最好不要想太多,只要像以往1000多个日日夜夜那样认真学习就行。如果实在紧张得不行,就试一试深呼吸,找朋友说说话,想一些令人愉悦的事情,将自己动荡的心平静下来。

其次,回归教材,重温基础。高考出题的依据就是教材书本,无论再变化无常,真题以及答案总会在教材的某个地方有所体现,这一点无论是理科还是文科都是如此。对此,我深有感触。高考前,政史地三门10本教材,我背得滚瓜

烂熟,而且能灵活运用。所以面对文综,我总能拿到一个不错的分数。

最后就是关于做题。对于我来说,我秉持的原则是“能拿多少就拿多少分”。在考试的时候,我认为应该先易后难,将自己能力范围内的分数牢牢攥到手,不要过于执着于难题。舍得舍得,有舍才有得,也许这一道难题的舍弃能够换来更多的时间和更多的分数。当然,也不能大意跳过,应当抓住每一个机会。

提前整理所需物品 别让小事扰乱心情

采访对象:谷同学,毕业于市一中,兰州大学,文科

经历过高考之后,你会发现,它不过是一场与平时模拟考试差不多的普通考试。

我去年高考前,历史老师说过一句话:“高考虽然重要,但它并不能改变我们的命运。我们多考的每一分都是为了遇见更好的自己,而我们少考的每一分,都是为了遇见正确的人。”所以说,心态一定要调整好,只有打败对它的畏惧,才可以更加轻松地发挥出水平。

今年高考,因为疫情的反复,可能会给学弟学妹造成一定的困扰,但那都是外部因素,作为即将踏进考场的学

子,一定要“先做好自己”。这两年,因为疫情的影响,高考多在本校考试。我去年高考时,因为在本校考试,考前几天包括考试那两天,我都吃住在学校,就和平时一样——熟悉的环境,熟悉的同学和熟悉的老师,没有陌生感,紧张情绪也得到很大缓解。

其实,老师考前会反复告诫大家一些注意事项。我只是想提醒学弟学妹,一定要提前准备好考试证件——准考证、身份证。每年高考,总会出现考生遗忘或遗失身份证、准考证的事情,希望今年不再发生这样的事,不要因为一点小事扰乱自己的心情。再者,考试中,要听清监考老师的话以及广播内容。

最后给大家分享一个缓解考前紧张的小技巧:闭上眼睛,深呼吸,随着缓

慢地吸气慢慢握紧拳头,再慢慢吐气,同时缓缓松手。

付出终有回报,信心绝对重要。高考时别忘带上微笑,有空睡个好觉,不

必紧张煎熬。敞开鲲鹏怀抱,直上青云九霄。预祝2022年所有高考的学弟学妹们金榜题名!

