

距离高考还有一个星期，如何利用这段时间在学科上查漏补缺，积极调整身心，以最佳状态走向考场？本报特邀具有丰富临场经验和高超心理指导水平的资深一线教师为广大考生和家长支招。

## 家有考生看过来

本报记者 赵玉洁

### 学科复习：有的放矢 保持做题手感

对于最后一周的复习，刘宝增建议从3个方面入手：

首先是注重背诵。背知识点，背题目问法，背答题规范，背答题思路。把八省联考、一二三模和最后的押题卷全都打开，放在面前。看每一道题目的问法，总结出命题特点；看每一道题的解答，总结出解题思路和答题规范。一道题目，会了不一定写得出来，写得出来不一定能拿到满分。所以，要分分必争，做到心里有，手上有，卷上有，分上有。

其次是练，就是做题。有的人认为距离高考近了，要减少做题量。但背过了经典题型，背过了答题规

范，遇到没见过的题怎么办，还会不会手忙脚乱？因此，刘宝增建议，为了保持做题的手感，每天每个学科还要保持做一套题。每天做题，可以让大脑一直处于高速运转状态，也可以保证书写速度不会下降。考前的训练就如同实战演习，只有做好了应对一切未知情况的准备，最后才能行动自如。

第三是思，即对于最后练习题型以及作答情况的检查和思考。做对了，是不是满分？做错了，错在哪里？认真反思，最后找到题目和正确答案之间的桥梁。

提到作文备考，刘宝增指出，高

考会充分体现教育“立德树人”的要求，既是对考生思维能力、认知能力、表达能力的考查，也是对其人生观、世界观的考查。因此，无论什么题目，最后一定会落到考生对于人生、社会、民族、国家的情感与认知上。天地之心，生民之命，先忧后乐，家国情怀，一定会在、也应该在考生的作文中有所体现。为此，考生对于抗击疫情、脱贫攻坚、建党百年、火星登陆、日本大洋排污、巴以战火纷飞、吴孟超肝胆春秋医者仁心、袁隆平禾下乘凉稻花飘香等这些素材都要做到了熟于心。

### 调整状态：积累成功经验 学会适度放松

如何调整身心，让自己在走上考场时保持最佳的状态？张静给出了4个妙招：

精准发力，积累成功经验。在最后7天的复习时间里，考生可以模拟高考时间和科目进行练习，对应高考的时间节奏。尽量将复习计划精确到每半个小时或一个小时的安排，并且要符合自己的实际效率，每完成一项就在后面打一个大大的“√”，以此增强学习的获得感和控制感，忙而不乱。

对于那些“明明懂了却还是做错了”或者“做的时候想不到，考完试一对答案就马上有解题思路”的题目，要进一步熟悉其知识点和解题思路，并且在同类型的练习中积累成功经验，既能有效地查漏补缺，又能增强自信心。

接纳焦虑，学会“正念思维”。产

生焦虑情绪并不完全是坏事，适度的焦虑可以保持大脑神经清醒和注意力集中。因此，当出现紧张和焦虑时，不要一味想着消灭它，而要学会接纳，并通过“正念思维”与它好好相处。可以尝试与这些想法进行对话，“我很在意高考的结果，那我现在可以做什么让结果更好”，把注意力从“对最终结果的担忧”转移到“此时此刻的行为”上来，关注真实的、正在发生的、近的事情，尽力而为，为所当为。

适时放松，滋养好状态。在争分夺秒复习的过程中，感到学不进去时千万不要强迫自己，可以通过适当放松来滋养“好状态”。不妨根据自己的喜好选择中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、跳绳、打太极拳、跳健身操等，时间可以控制在每周3至4次，

每次30分钟左右。此外，正念练习可以使我们情绪稳定并放松下来。最简单的正念练习是呼吸放松法。找一个安静、不被打扰的环境，坐在椅子上，一只手放在自己的胸口，一只手放在腹部，闭上眼睛，感受自己的一呼一吸，深深地吸气，慢慢地呼气……5分钟的时间，放下所有焦虑与不安，静静地与自己相处。

坦然面对，失眠不慌张。很多同学担心在考前那晚会失眠。张静说，其实睡眠对考试的影响微乎其微。当感觉自己难以入睡时，无需辗转反侧，想象自己正躺在温暖的沙滩或舒适的草地上，微风轻拂，感受到周围的环境暖暖的、柔柔的……即使处在不愉快的感受中，也依然可以体验到平和与宁静。当开始接纳和允许，失眠小精灵就会悄然离开。

### 稳定心绪：家人相伴 给予理解与尊重

高考不是孩子一个人在奋斗，考前最后一周，家长要帮助孩子调整心态，创造一个良好的迎考环境。

高考将近，在紧张的复习过程中，孩子偶尔出现烦躁、焦虑的情绪在所难免。孩子的焦虑和压力，往往还会通过情绪表达，要理解这个时候孩子很多的情绪不是在故意找茬，而是需要一个出口发泄。此时，家长应起到“定海神针”的作用，及时帮助他们化解负面情绪。如果孩子向家长倾诉压力大、烦躁、焦虑等，家长

只需充分理解，耐心倾听，让孩子把想说的话说出来。相信孩子，不要刨根问底。家长的平常心，会让孩子把考试看得淡些再淡些，复习起来就会神清气爽，面临高考也会处之泰然。

保持孩子的正常饮食，短期内食谱变化不要太大。因为肠胃需要一定时期的适应，否则会影响身体的状态。补脑不一定要大鱼大肉，豆制品和蔬菜也可以很好地补充微量元素。一日三餐要注意荤素搭配，新鲜的水果蔬菜不能少，品种多样才能保证营

养全面。

考试这3天是否陪考，要尊重孩子的意见。有些家长认为平时没有太多时间关心孩子，考前一周和高考3天很关键，所以请假在家，全程陪读陪考。其实这两个阶段，恰巧是孩子最敏感的时期，家长是否陪读、陪考需要事先和孩子商量。如果孩子谈到高考的结果和志愿等问题，家长要在关心的基础上表达出尊重孩子选择的态度，让孩子放松心情，排解压力。



出场教师：

市一中心理教师 张静  
市一中数学教师 温和群  
河北省高考阅卷质检组专家、市一中语文教师 刘宝增

### 走进考场：稳扎稳打 步步为营

在考场上，如何科学安排时间，在做题的过程中又该注意哪些细节？温和群为考生们做出了详细解答。

开考前20分钟，核验完身份信息在考场内坐定后，如果比较紧张，不用担心，告诉自己：适度的紧张，是非常好的状态，可以提高应试的兴奋度和专注度，从而使注意力更集中、思维更灵活。

开考前15分钟，答题卡发到手里，快速填涂个人信息，反复核对，直至无误。

开考前5分钟，试卷发到手里，虽然不能动笔，但是可以眼看、心想，确定前面几道题的答案。

答题开始，在客观题中，选择题的设置一般从易到难，但是题目简单并不意味着好拿分，所以考生要更加仔细。千万不要因为紧张就忘了做选

择题和填空题的原则——小题小做。排除法、验证法等处理方法都可使用。

面对主观题，务必认真审题，尤其是申请条件、要求，要特别留心关联词语和关键字。概述题力求语言简洁；论述题则要分条回答，以求得分点清晰。力争卷面干净、字迹工整，但不要因精雕细刻而刻意放慢速度。字体不要太大（也不要过小），尽量留边留空，以备检查出错修改补充。一道大题如果有多问，一定要写清每一问的小题号，而且宁可前紧后松，也不能前松后紧，防止出现题没答完但已经没地方写了的情况。

答题时可能会遇到面熟的题目，但越是这样越要提醒自己，避免惯性思维，不要凭记忆中题目的解法草率作答，要仔细审题，区分它和记忆中题目的异同点。

科学分配时间、不恋战，防止前松后紧。对于久攻不下的题目，不要太执着，先放一放。对于选择题，不妨根据经验先选一个，后面有时间再回来考虑。如果时间分配不合理，会造成后面的题目会做但是没时间做了，这种失分是非常遗憾的。

在考试过程中，有时会出现感觉题目容易解决而一时又解决不了的现象，这在心理学上称之为“瓶颈效应”。遇到这种情况，先进行深呼吸放松，慢慢放下紧张情绪，进入平和状态。然后，通过情境、结构联想，回忆与该问题有关的学习内容，发掘出有用的材料和线索。另外，还可以暂时放下当前的题目，先做别的题，过会儿再回头思考，说不定会从其他题目中得到启发而豁然开朗。

考试结束前15分钟，听到考场上

的语音提示后，先停下来检查一下：选择、填空题是否在答题卡上填涂完毕、已经做完的主观题是否还有细节需要完善。检查完毕，马上回到没有完成的题目上继续进行，告诉自己：15分钟不是鸡肋时间，可以做很多事，只要做到结束时间，能多做一步就多走一步，只要写了，就有可能得分。如果剩下两个大题没完成，建议先做每题的第一问。时间快到了，若还有部分客观题未作答，已经来不及一一思考了，可根据自己已答题的选项，选最少选择的选项填写。

考试结束，走出考场，这就意味着，这一科已经结束了。不要和同学讨论试题、核对答案，更不能念念不忘本应该做对而丢了分的题。考完一科忘一科，这才是最明智的做法。

穿越3000多公里，从渤海湾到新疆维吾尔自治区轮台县；自学维语上千个小时，从一窍不通到沟通无碍；他是学生们的“大朋友”，教师们的“铺路人”。

他，就是张建敏，黄骅市南排河镇唐家堡小学原校长。2018年9月，张建敏积极响应国家号召，到轮台县支教。如今，离返回家乡的日子越来越近，他心中却越发放不下这里的孩子们。

## 三年援疆路 难舍师生情

本报记者 张梓欣 本报通讯员 李萌

### 一直有个支教的心愿

得知张建敏要去援疆，无论是亲朋好友，还是同事、邻居都在问他同一个问题：“那么远，条件又艰苦，你为什么要去？”张建敏说：“这是我一直想要做的事。”

不愿妻子独自挑起生活重担，放心不下已78岁高龄的老父亲，张建敏原想等退休之后再实现自己的支教梦。一个偶然的机会，张建敏看到了新疆的孩子们上课的视频，他被深深地触动，再也按捺不住内心的愿望，毅然领回了申请表。

望着心事重重的张建敏，妻子说：“我知道你当老师这么多年一直有这个愿望，愿意去就去吧，我支持你！”老父亲说：“知道你的孝心，你这是为国家做贡献，我身子骨非常硬朗，思想也跟不上，不能拖后腿，全力支持你。”

就这样，在一家人的鼓励下，2018年9月，张建敏踏上了为期3年的援疆之路。

### 给边疆孩子一份真爱

张建敏记得第一次去轮台县，他先后倒了5次车。去之前，他做了充分的准备：学习倒时差的方法，学习应对干燥气候的注意事项，为了沟通顺畅，还特意自学了维语。

来到轮台县二中，那里物理老师比较紧缺，于是，张建敏一人带着3个班的物理课，一周多达20个课时，每天要站近5个小时，备课和批改作业时常常到深夜。新疆的气候非常干燥，即使平时水杯不离手，一周下来张建敏的嗓子仍然撕裂般的疼痛，几近失声。尽管如此，他依然坚持在岗，而且还利用周六和周日晚上的时间，义务为孩子们补课。

有一次，他休假回家，做了一个手术，体重锐减了10多公斤，医生建议他休息两个月。可出院后，他在家只待了7天就匆忙赶回了学校，因为他不想让孩子们耽误太多课。

学校里举办“关心关爱”活动，由老师们自愿认领家庭困难或者基础差的学生作为帮扶对象，张建敏第一时间认领了3个孩子。“既然决定帮扶，就认真真真去完成，特别是和孩子沟通交流

这方面是不能敷衍的。”其中

一个孩子缺乏自信心，张建敏就在课上多关注她，让她感受到老师的认可和鼓励。孩子有了动力，课堂上从低头不语到主动举手，自信逐渐增强。张建敏每周都会找3个孩子聊天，了解他们在生活和学习上的困难。孩子们都是住校生，每次放假，张建敏都会去送他们，把大包小包的行李扛在身上。张建敏的真诚付出赢得了孩子们的信任，无论是开心还是难过，孩子们都会第一个告诉他们的“大朋友”张老师。

如今，3个孩子都已经毕业了。“一段教学相长又暖心的温情师生经历是最珍贵的。当听到孩子们说长大以后要当老师，我觉得，这种尊重教育精神的延续就是对我们援疆教师最大的慰藉。”张建敏动情地说。

### 带“徒弟”传授“绝招”

“一定要让大家感受到，援疆老师是来踏踏实实工作的。用心教学是我们的责任。相比年轻老师，我们教学经验相对丰富一些，对课堂主题的把握和对教学进度的掌控比较有优势。”

为此，一来到轮台县二中，张建敏就有计划地培养“接班人”。同在一个物理教研组的维族老师小艾发现，每次教研张建敏都能非常准确地指出课堂中的不足，并耐心地给大家提供解决方法。有时候，张建敏还会把自己多年总结的“独门绝招”毫无保留地分享给物理组的老师们。这种无私又真诚的教研，让小艾非常佩服，她一有教学上的问题，就去请“张师父”给评课。小艾说：“张老师不仅是同学们的老师，也是我们的老师，是我们学习的榜样。”

随着时间的推移，张建敏所教班级的物理成绩普遍有了提升，“徒弟”们的教学能力也得到了大家的一致肯定，张建敏被推选为评课主评人，成了学科教研工作的核心。

张建敏的教研本上有这样一段话：不是每一朵花都能开在天山冰川上，雪莲做到了；不是每一棵树都能长在戈壁滩上，胡杨做到了；不是每一个人都能来援疆，我们做到了。3年援疆路，一生新疆情。

