

转眼间,距离2015年高考只剩下50多天的时间了。又有一批学子将在6月走进高考考场,迎接人生中非常重要的一次挑战。在最后的冲刺复习阶段,如何才能提高复习效率?学生在学习和生活中又需要注意些什么?记者采访了我市一些经验丰富的专家、名师,为广大考生支招。



# 冲刺高考 名师传授备考经验

本报记者 李杨

## 分析得失 准确定位

距离高考仅有50多天了,高三复习备考进入了冲刺阶段,不少专家和经验丰富的老师认为,这一阶段重点在于强化提高知识的综合运用能力和考场适应能力。

“考生要充分利用好郑州市高中毕业年级第一次质量预测和第二次质量预测这一信度较高的诊断和甄别平台,结合试卷认真分析得失原因,结合成绩对自己进行准确定位。”郑州十一中高三年级李洪峰认为,对失分原因的分析至关重要。对于非智力因素失分,若是因为审题不认真所致,建议读题时对关键词语做好标记,强化提醒;若属于心理因素所致,建议做好心理调适,必要时可进行专业的心理咨询。对于智力因素失分,首先要认真分清属于哪种情况,究竟是知识掌握不牢,还是知识点之间的综合运用不熟练,抑或是答题技巧欠佳。然后有的放矢,同步跟进学校的专题训练和模拟训练加以弥补和提高。

最后冲刺的进度如何安排?李洪峰建议这也要根据两次质量预测的情况来定。对于在质量预测中成绩出类拔萃者,近期可适当强化一些高压题型的适应性训练;对于大多数学生,不可再过于重视难题训练,甚至有所取舍,把注意力集中到那些会做但较易失分的中低档题目的训练上。

“在最后的50天里,前5周考生必须通过强化模拟训练进行提高知识的综合能力、答题方法技巧和心理适应能力。而在后两周里考生必须逐渐回归教材,包括阅读教材的基本内容、解答典型的课后习题,这一阶段做题不宜较难,主要是提高应对高考的信心。”李洪峰还提醒广大考生注意合理饮食、科学作息、适度进行体育锻炼。

## 反思总结 提升自我

“在我们的学习生活中,需要成功的喜悦,需要失败的酸楚,更重要的是在每一次的成功或者失败中反思,在反思中成长,因为反思是自我认识与自我提高的金钥匙,反思是一种智慧。”郑州九中高三年级主任田红强表示,高三这一年,大考小考不断,但一些学生对自己做错的题不够重视,缺乏仔细分析和反思,只关注答案,不关注思维过程,只注重做题的数量,而不关注做题的质量。还有一些学生一次练习正确率很高,就觉得自己这方面的题都解决了,其实还有很多的过程需要完善。田红强建议考生,可以把做错的试题抄在错题本上面,按知识点、题型或错误原因进行归类,平时复习时多看看。

“除了反思错题,还要反思自己的学习态度、学习方法,反思自己的做题习惯。”田红强告诉记者,学习的积累需要勤奋,但勤奋并非

只是简单的忙碌。有的学生课前不预习,抓不住关键的课堂学习环节,重视完成作业而轻视及时复习,忽视易错、易混淆知识的总结,学习在高耗和低效的层次中进行,效果当然不佳。

“考生还要反思自己的做题习惯,考试时要遵循‘先易后难、先小后大’的原则。还要有意识地培养自己的审题能力,在做题时要把握好节奏,审题要慢,答题要快。”田红强强调,答题过程一定要规范,消除不必要的隐性失分,而不是一味地通过专攻难题来提高得分。

一会儿翻翻这本书,一会儿看看那本资料,一晚上做几十道题还嫌少……对于复习过程过于浮躁,幻想着短期内使总分有很大提高的考生,田红强也给出了自己的建议:衡量复习效果的好坏不是以看多少书、做多少题为标准的。精做一题胜过泛做十题,精透一章知识胜过粗翻一本资料。

## 学会静心 加强调节

“高考在即,高三学子要每天省察自己,目标是否清晰,愿望是否强烈,志向是否坚定。必须沉下心来,才能耐得住寂寞,经得起诱惑。”郑州市实验高中教务主任赵利强提醒考生,大战开始倒计时,一定要调整好自己的心态,当前的境况就像爬山登顶前的那一段,

要一鼓作气,一举拿下。

赵利强表示,在冲刺高考这样一个非常时期,不少高三学子会在生活上、学习上出现一些所谓的“考前综合征”。对此,他认为考生只要加强调节,很多所谓的“严重问题”都能迎刃而解。

针对临考前学生容易出现的一些情况,赵利强也给出了自己的建议。首先就是生活要有规律,合理膳食,起居有常。其次是每天进行合适的运动。从早到晚,“因地制宜,因地制宜”,要注意“调身、调息、调心”。

“在复习期间,坚持阅读也非常重要。可以是书中的某章段,可以是一篇文章,也可以是格言警句……通过阅读,跟作者对话,跟自己的心灵对话,从而获得一份独属于自己的宁静和慰藉,使自己更有底气和灵气。”赵利强还希望考生要多与家人、老师、同学沟通交流,以使自己的紧张情绪得到缓解,获得良好的考前心态。

如果你一想到高考还是感觉精神紧张,无法放松,就来试试名师和“学霸”们都推荐的6秒放松法吧:在能够抓住的任何一点点空余时间里,哪怕就只有6秒钟,什么也不要想,赶紧收紧自己的腹部,收拢下巴,扭动身子,打个哈欠。只要能把这几个动作连贯起来做,就能收到自我放松的效果。如果能天天坚持,将它当成日常功课来做,形成习惯,那么考前紧张心理就可以大多消除了。

## 教育资讯

### 我省首所海外高中成立

本报讯 河南学子上高中也有了海外选择,我省第一所海外高中——郑州中学加拿大维多利亚分校经河南省教育厅批准,于4月9日正式成立。2015年秋季将正式招收中国地区初三应届毕业生,并接受在读的高一、高二学生的就读申请。

据了解,加拿大维多利亚学校是一所百年名校。2015年3月,郑州中学、河南省教育国际交流协会和加拿大大学预备联合会一起通过吸纳中加双方社会资金合作接管了加拿大维多利亚学校并得到河南省教育厅的正式批复,顺利在加拿大安大略省正式注册。

据悉,郑州中学加拿大维多利亚分校与美国、加拿大多所著名大学联盟合作,学生高中毕业时,取得毕业证后,英文达到70分,6科大学预科成绩平均分超过70分,即可免托福无条件升读美、加两国的大学。

为使来自中国的学生能够解除后顾之忧,郑州中学加拿大维多利亚分校制订了详细而贴心的学生关爱计划,向学生提供从入学一直到就业一条龙的服务,到加拿大读书的学生均由学校安排入住当地的寄宿家庭,帮助学生快速提高英文水平。(张震)

### 卡卡乐快乐足球俱乐部开业

本报讯 4月11日,卡卡乐快乐足球俱乐部“快乐足球,健康体魄”开业盛典活动在郑州大学体育学院举行,来自我市各个学校的学生及家长1500多人参加了活动。

为振兴中国足球事业,从娃娃抓起,从基础抓起,从群众性参加抓起,使足球事业发展动力更足,活力更强,卡卡乐机器人教育中心主动深入咨询国家、河南省体育主管部门和有关训练单位,在足球社会化、多元化的时代背景下,助推了卡卡乐快乐足球俱乐部的诞生。

据介绍,卡卡乐快乐足球俱乐部在国家一级教练、国家一级裁判,河南省女足主教练的带领下,秉承快乐足球、健康体魄的宗旨,打造足球之星,实现足球强国的方针指引下,将于2016年发起河南省青少年足球联赛,2017年还将走进足球之国——巴西、阿根廷、德国,走向世界。(张震)



## 图片新闻

4月11日,郑州十六中举行了远足活动。本次活动以中原路西三环为起点,以荥阳李商隐公园为终点,全程约14公里,活动得到了荥阳市园林绿化管理中心的大力支持。

图为该校校长牛学斌为学生代表授旗。 王晓 摄



4月9日,惠济区东风路小学“2015届家长义工站”正式成立。随着上学、放学时段护学岗家长义工的轮值,第二课堂上爸爸、妈妈的精彩讲课,家长义工活动拉开了序幕。 赵瑾 摄

## 校园速递

4月12日,金水区农科路小学各班召开“珍爱生命,茁壮成长”主题班会,设计和实施自己班级的特色教育活动。 李慧

4月8日,郑州市小学美术学科优质课评比活动在中原区秦岭路小学举行。本次大赛共有30名教师参加说课评选。中原区建设路小学老师袁越荣获一等奖。 孙霄飞

4月9日,中原区伏牛路第四小学举行“三月春风天地秀,雷锋精神心中留”活动。 肖伟光

为帮助九年级学生更加直观地了解中招体育考试程序,适应考试氛围,检测前一阶段的锻炼水平和效果,4月8日,郑州市惠济一中举行了九年级中招体育模拟考试。 王斌

## 语文 郑州四中 柳正华 作文提分技巧

“语文作文中,只要注意一些提分的小技巧就能在短时间内有很大的提升。”郑州四中语文老师柳正华提醒考生,文章要有亮点,要充分展示自己的优势,擅长形象思维、会刻画人物的同学可选择记叙文,擅长抒情的同学可选择散文。如果是记叙文,应该用吸引人的情节和生动的描写表现你的真情,记叙文不能没有描写。如果是议论文,就一定要有1-2个典型的论据,应该有纵横捭阖、很深刻的见解。总之,一篇文章有3-5句名言、2-3个比喻、2-3个排比,就能使阅卷老师精神为之一震。

柳正华表示,精写前几段,可以给阅卷老师留下一个好印象。因此作文的前几段一定要精雕细刻,要出彩。比如,可开门见山,直奔主题;可制造悬念,引人入胜;可提出问题,引人注意;或巧用排比、比喻、拟人等修辞手法,或巧述故事,引人入胜,或巧用题记,揭示主旨,或巧用诗文显诗意。写好结尾和过渡段。阅卷老师一般是S型的扫描全文。结尾可画龙点睛,发人深思;或总结全文,照应开头;或虚笔拓展,扩大容量;或精辟议论,深化主旨。

作文的结构和时间安排也非常重要。柳正华总结了一些经验分享给大家:

首先,要给自己充足的构思时间,建议打草稿,考场作文不宜见异思迁,边写边改。要贯彻一种构思。一旦构思已定,就不要轻易改变。

其次,要力避前松后紧、虎头蛇尾。有些同学构思、提纲拟好后,开头反复推敲,精雕细琢,后来发现时间不够,于是草草收兵。此外,要谨慎对待修改。修改一般只着眼于字词方面的,结构方面不能修改。要保持卷面的整洁美观。

最后,一定要完篇,绝不能写半头文。柳正华强调说,行文中要多次扣题。材料、引语和话题中的相关文字至少在文中出现三次以上。

## 化学 郑州十九中 王红 主要失分点及对策

“选择题、填空题要仔细审题,注意细节,争取不失分;简答题多考查学生的语言表达能力和化学知识的综合运用能力,要贴近核心问题作答;综合运用题要注意重点实验,按步骤答题……”郑州十九中化学老师王红将历年中考化学考试中学生的主要失分点总结出来,并分题型给考生们一些建议。

### 选择题、填空题

选择题涉及的知识点为基本概念知识、物质的变化、化学方程式、元素化合物和化学计算等。近两年的化学考试出题方式不再局限于直接填写概念或判断,而是与生活息息相关。

选择题、填空题一般比较简单,主要考查基础知识的运用,主要失分原因是审题不清。

王红提醒考生注意以下几点:认真审题,看清所给条件,不要漏掉或忽略;遇到难题或思维受阻时,要调高自信心,重新审题,进一步挖掘隐含条件或变换思维角度;如遇到“似曾相识”的试题,不要“得意忘形”,而须全面审题,看看试题的条件是否发生改变,要注意题目间的细小差异;遇到不会做的题,就先跳过去,通过先做会做的题,稳定情绪,建立信心。即使回头发现真的不会做,也要把能想到的都答到卷子上。

### 简答题

简答题一般有3种题型:

1.是写化学方程式,这要求考生记牢酸、碱、盐、金属等性质,侧重于记忆。失分处多为化学式书写错误,化学方程式忘记配平,状态符号漏标注,反应条件未写清等。

2.是语言叙述类试题,回答这类问题要注意:回答问题要直接、精练;避免答非所问,如把用化学方程式说明原因写成了文字叙述等;语言表述要完整有逻辑性,回答要环环相扣;不要写错别字,不要把化学用语写错。

3.是一些常规的实验操作或推断题。这类题的失分点在于考生语言表达能力欠缺,逻辑思维混乱。答题时,考生要对语言进行反复推敲。

### 综合运用题

这类题不会直接让考生进行计算,而是先回答一些相关联的知识点,涉及的内容较多。答题时要注意关键字,往往这些关键字就是解题的切入点,它可以在题干中,也可以在问题中。关键字多与化学学科有关,也有看似与化学无关的。常见关键字有:只、还、加热一段时间,实验现象等。因为化学中考题几乎没有原题,都是新改编的题或创新的题,因此答题时,要把所有的题都当成全新的题看待,避免惯性思维。