

随着高考日益临近,考生进入备考冲刺阶段。记者邀请资深老师、心理咨询师从应试技巧、心态调整等方面为考生加油支招,从容应考。

# 高考学子,冲刺攻略请查收

本报记者 高菲 王 澍



①高考临近,银川二中高三年级学生积极备考。 本报记者 马楠 摄  
②银川一中召开2022年高考备考研讨会。(图片由受访者提供)  
③银川九中高三学生进入备考冲刺阶段。(图片由受访者提供)

## 教师寄语 考前备考提示

## 心理咨询师寄语

### 语文 合命题理念 赢高考作文

如何高效备考?银川市第二中学语文老师谭延丽给出的高考作文高分攻略是,合命题理念,赢高考作文。

回顾2021年高考语文全国的8套作文试题,均聚焦“立德树人”,依托具体的写作情境,综合考查考生的必备知识、关键能力、核心价值、学科素养,考题呈现出基础性、综合性、应用性、创新性并存的显著特征,彰显新高考的命题理念。然而从高考阅卷情况来看,偏题离题、思路混乱、内容空洞等失误文章仍不在少数,主要原因是考生未理解新高考命题理念,未遵循高考作文的写作原则。临近2022年高考,建议考生从审题意识,彰显能力上快速提分,赢在作文。

审题意识,即审题意识、内容意识、表达意识。

审题意识,指审材料和审任务。审材料就是要求考生立足材料中的某些关键词、材料各层面之间的关系、材料的侧重点等对材料进行深度分析,准确把握材料内涵。审任务就是考生不仅要准确把握试题所限定的写作任务,还要准确把握写作任务的相关写作指令。

内容意识,2021年全国高考语文8套作文试题的写作话题材料给予了明确的限定。作文应该关注个人与时代、个人与社会、个人与国家、个人与民族的关系。

表达意识,指考生必须有极强的表达意识以呈现文章结构严谨、思路清晰、卷面“颜

值”高等。具体体现为:字数在900字左右;分段合理,不可过长;观点句最好单独成段或置于段首;要引用名言警句且扣题;书写整洁清晰。

彰显三种能力,即逻辑思维能力、辩证思维能力、开放思维能力。

逻辑思维能力。新高考背景下的高考作文的试题材料,考生一定要准确把握材料各层面之间的逻辑关系,从而让文章立意和行文脉络与试题材料的内在逻辑保持高度一致。

辩证思维能力。考查考生的思辨能力一直是高考作文命题的重要方向,特别是在新高考背景下,这种命题导向呈现出越来越突出的显著特征。例如:2021年浙江卷“得失之

辩”,2020年全国新高考I卷“疫情中的距离与联系”,考生一定要立足于二者之间的辩证关系立意行文,切忌只谈其中一个方面或“平分秋色”地谈两个方面。

开放思维能力。对考生开放思维能力的考查是新高考命题的主流方向,因为试题越开放越能考查考生的必备知识、关键能力、核心价值等综合素养。2021年全国新高考II卷“‘人’字描红”。面对此类试题,考生必须运用开放思维,结合自身储备的知识,将关键词的内涵具体化,方能准确立意。

希望同学们在剩下的复习生活中,理解高考作文命题的意图,调整复习方向,向高分作文进发。

### 数学 加强限时训练 抓好选填保分

银川一中数学教师赵文博说,在备考的关键时刻,针对数学学科,同学们要加强限时训练,抓好选填保分。

限时训练是对高考的时间模拟,培养题感,控制时间,学会取舍。在有限的时间保持一定的紧张程度,可以更好地完成题目作答。目前绝大多数同学的问题不是知识不会、题型陌生,思路不清,而是考试

策略把握失控。遇见一个难题就产生了焦虑情绪,头脑一片空白;或者钻研一道题投入过长时间,导致时间上隐形失分;还有涂错答题卡的问题,看错改错问题,难易题目处理问题,答题套路运用问题等等这些意外失误,都需要限时训练,限定时间,限定题量,规范答题,把自己调整到考试状态。

此外,选填是保证高分的根本。选择题分为“543”:前5个的基础题要保证准确度,不慢,就怕错。这也是调整考生心态和答题节奏的绝佳时机,战略上藐视,战术上重视,答题过程中求稳;中间的4个中档题要稳中求快,把握节奏,审清条件再下手,计算回头看着点。切入要准确,思路卡壳看选项;后2道题,有难度,图画要,深思考,明白

意,再动手,直观分析找思路,细心求解莫失误,没有思路果断舍。填空没有过程分,做完一定要检查。

同学们,现在的你们比任何时刻都接近梦想,希望你们通过冲刺阶段的限时训练,提高考试的规范意识,通过选填的强化训练,提高答题技巧,总结数学答题策略,为高考添彩,等待你们凯旋。

### 文综 夯实基础 融会贯通

“在文综备考中,考生要注意做到牢固掌握基础知识,确保不丢基础分。”银川唐徕回民中学历史高级教师张兰国建议,注意联系时政热点,达到知识运用融会贯通。

“掌握基础知识并不是简单的死记硬背,而是在理解基础上的记忆,最好是构建学科的知识体系。”张兰国认为,如果能做到这点,学生的心理会很踏实,解决问题时能调动知识体系的功能,答题时思路清晰,回答问题全面,减少不必要的失分。需要注意的是基础知识并非面面俱到,而是学科的主干知识。在教育部考试中心发布的2022年

高考考查重点中明确指出“高考关注主干内容,关注今后生活、学习和工作所必须具备、不可或缺的知识、能力和素养”。因此,学生在最后的冲刺要重点掌握各学科的主干知识和重点知识。

张兰国介绍,在教育部考试中心发布的2022年高考考查重点中,5个重点有4个都提到对知识的融会贯通、学以致用以及在创新基础上的综合运用。这其实就是在考查学生对所学知识的运用能力。对于文综来说其实就是对所学知识在生活、生产活动中的运用,这就需要学生多关注身边

的各种事物,尤其是时政热点。教育部考试中心发布的2022年高考命题的10项原则中,明确指出:高考命题必须反映国家意志,弘扬时代精神。所以,在最后一段时间学生要特别关注近一年的时政热点,根据时政热点联系学科知识进行有针对性的准备,也就是把近一年的重大事件和政治、历史、地理学科的相关内容有机结合起来,政治要关注重大事件所体现的哲学、经济学、文化等相关原理,并能分析阐述。历史要结合重大事件联系历史上相似的事件,分析这些事件的背景、影响作

用,并进行相关总结。地理要根据重大事件的发生地点,了解这些地区的相关地理学科知识。

此外,张兰国还建议考生在答卷时,充分利用发卷到开始答题的5分钟时间,浏览试卷,尤其注意试卷后面的大题,了解熟悉、难度的情况,做到“心中有数”,初步确定答题的时间安排。答题时注意做到卷面整洁、字迹清晰、语言简洁且尽量用专业术语。抓评分点是阅卷的关键,所以答题时首先要把握答案的关键部分、关键词写出来,之后才是语句的完整度。

### 理综 总揽全局 有的放矢

理综考试涵盖物理、化学、生物三门学科。其中,物理学科的基础内容是学生物理学科素养形成和发展的基础,是学生提升分析问题、解决问题能力的关键。

银川九中物理高级教师马亚鹏认为,今年高考的总体基调还是稳中求变,试卷的结构不会有明显的变化,但在命题的方式上会更加注重发挥科学教育的育人价值,注重对学生必备知识和关键能力的考查。因此,马亚鹏建议考

生在具体答卷的过程中,要做到以下几点:

心中有数。考生拿到试卷后,首先要快速逐题浏览试题,预估试题的难易程度,大致划分一下答题顺序。在答题过程中,则要注意时间分配,特别是要给选择题足够的时间,中等程度的学生写完选择题大概需要1小时,程度特别好的学生,也不应少于40分钟。

用科学方法解决问题。考试中经常出现学生通过“试误”的方式解题,殊不知这是最

低效的;还有一种情况是考生将自己熟悉的题直接“套用”到高考题中,导致错误。之所以出现上述问题,是因为考生没用正确的思维方式解决问题,在答题时,考生首先应该准确理解题意,识别问题的范围和类型,接下来需要在头脑中检索解决此类问题的一般方法,最后才是应用检索到的方法,具体问题具体分析。

清晰地表达解题结果。专业、简洁、精

练、优美的表达是考生答题素质的重要体现。答题时要使用专业术语、符号,如生物中一些术语的汉字书写,化学元素表达中的分子式、结构式、电子式等。计算题则要有简单的文字说明、公式及计算结果,必要的时候可以画示意图,如物理中的光路图、运动过程示意图等。需要强调的一点是,答题卡上不宜出现运算过程,更不能在答题卡上的公式中进行约分、化简等操作。

### 英语 坚持听力训练 加强写作练习

如何有效复习英语?针对大多数考生内心的困惑,银川一中英语高级教师苏雪静建议:

遵循“词汇是英语学习生命线”的理念,多举措巩固词汇。词汇是英语学习的基础,因此巩固提升词汇量始终贯穿英语复习。英语词汇分为阅读词汇和写作词汇。对于阅读词汇,要求学生能联想起中文意思即可,不必花时间记忆拼写,阅读练习中复现频率高的词汇是记忆的重点。写作词汇需要学生掌握正确的拼

写,可以通过听写和派生词练习掌握。

坚持每日听力训练,提高听力准确度。听力能力的提升最可靠的方式就是泛听和精听相结合。考前至少每天练一套听力题,对于短对话可以通过跟读提高听的效果,对于最后一篇独白可尝试听写或记录关键词的方式提升听力准确度。

增加朗读训练,提升英语语感。朗读非常有利于语感的培养,正确的语感对于完形填空题帮助很大。每天抽出20分钟时间大

声朗读英语课文或者将历年高考真题中的完形填空答案回读作为朗读素材。

分题型归纳近三年高考真题,梳理各题型考查方式和考点分布。诸年高考英语试卷中各题型考查方式和考点分布基本一致,例如,近三年的全国二(乙)卷对于语法填空的考查重点在词性转换和非谓语动词,而短文改错则侧重时态、形容词和副词、从句引导词,且两种题型呈现考点互补的特点。总结各题型的特点对于考生提高答题正确率有

极大帮助。

根据作文话题提炼若干短语和句型,交替进行口头作文和书面作文。高考作文主要围绕“德智体美劳”五育内容展开,所以有必要搜集相关话题的短语和句型为作文提供素材支撑。整理的短语和素材不宜过多,以免因记忆混淆造成使用错误。

回归课本和改错本,巩固基础知识和概念。利用零散时间回归课本和改错本中积累的内容,扫除基本知识技能盲区,提升备考信心。

## 增强信心 破除『无效思维』

“对于很多学生而言,高考并不是从学生坐在考场打开试卷那一刻才开始的,而是从高三就开始入场了,他们比家长更懂得自己在人生的重要赛场,需要什么。因此,家长在帮助孩子备考时,最重要的是相信孩子,以平常心迎考。”国家二级心理咨询师李静说。

近年来,随着心理健康愈加受到重视,临近高考时,越来越多的家长和学生选择到专业机构咨询相关问题,以帮助缓解压力,调整心态,顺利迎考。

“重大考试可能对自身前途产生很大影响,再加之社会关注、家长学校的重视,因此很多考生会把考试当成潜在威胁,出现担心和恐惧。甚至一些成绩不错的学生也会出现复习时突然什么都看不进去的情况,这是‘考试焦虑’引发的一种现象,但是正确面对,适当调节,就可以恢复。”李静认为,面对考试有焦虑情绪很正常,且适度的焦虑可以提高备考或答卷时的专注度和效率,但是过度的焦虑,则会导致自乱阵脚。

李静介绍,瑞士心理学家维雷娜·卡斯特说,重要的焦虑多源自关系。那么,所谓的考试焦虑,其实主要是孩子对他们与父母之间关系的焦虑,他们更多的是担心得不到父母的认可。如果父母给他们提供一个稳如磐石的关系,对孩子说,无论你怎么样,我们都一如既往地爱你认可你,那么孩子的焦虑就会得到很大程度的缓解。

为此,李静建议,学生在备考期间,首先要强化自信,特别是在查漏补缺时,要庆幸自己在考前发现了漏洞及时补齐,而不要陷入到“我怎么连这么简单的题都不会”的急躁沮丧中。其次,要自我减压,“放空”自己大脑,给知识储备、快乐的回忆和美好的期许留足空间,而不要陷入到“一旦考不好,对不起父母老师的辛苦付出,自己人生就此灰暗”等负面联想中。

“这样的负面联想常常一下就占用了半天时间,十分影响学习效率,对于这样的‘无效思维’要破除。”李静说,临近高考,时间越发宝贵,让自己处于“心流”状态,是最简单有效的提高学习效率的方法。她介绍,心理学中“心流”概念,是指一种彻底专注并沉浸在所进行的事物中的感觉。比如,科学家在攻克难关时全身心投入其中,甚至忘记时间流逝,这就是一种“心流”的状态,人处于“心流”状态,心理能量就会与人生目标、行动产生“共振”,减少焦虑,提高学习效率。

出现焦虑情绪的考生,往往对偶发性事件特别警觉与敏感,对点滴刺激也感觉如临大敌,产生过度惊慌恐惧反应。忘带身份证、走错考场、监考老师在自己座位附近多站了一会儿……都会令考生陷入惊慌不能自拔。

如何积极处理外来“刺激”和偶发事件带来的惊慌?李静建议,对于高度敏感考生来说,在考场上做完放松练习之后,跟自己说“紧张很正常,一会儿就好了”“我只管面对每一道题”,通过积极的心理暗示,帮助自己排除焦虑认真答卷。

此外,李静还提示,对于部分考生在复习时,感觉复习到一定程度就停滞不前,甚至还感觉自己还退步,原本会的知识都不会了等情况,不必焦躁。

“这可以理解成一种情绪上的‘高原’反应。大家可以把它理解为学习即将突破,即将上升到一个更高层次的过渡期。这也是对考生耐心的考验,就像爬山即将登顶时刻,此时一定要戒除焦躁,保持平静,告诉自己坚持就是胜利。”李静说。