

# 应考从容不迫 逐梦永不止步

## 备考要点及注意事项

本报记者 高菲

2023年高考即将到来,考生将要迎来人生大考。在临考前的冲刺阶段,记者邀请名师答疑解惑,说说最后复习阶段的备考要点、注意事项,帮助考生们从容应考。

### 学生提问:语文考试作文非常重要,高考前还能从哪些方面做准备?

教育部首批“领航名师”、银川市第六中学特级教师马文科:高考将至,关于作文备考,建议同学们从这几方面做准备——

首先,关注3类作文命题。第一类是以党的二十大为背景的“青春”系列命题,如:青春与继承发扬,青春与使命担当,青春与理想信仰,青春与志向梦想,青春与才能品德,等。还要注意以党的二十大为背景衍生出的关于教育、科技、创新等命题。第二类是思辨类命题,特别是三元关系的思辨类命题。第三类是体现“以解决实际问题为核心的实践操作能力”意图的命题。

与此同时,研究3道真题,做针对性练习。2021年全国甲卷,以中国共产党建党百年为命题材料的命题;2022年全国新高考1卷,“本手、妙手、俗手”,三元

关系思辨类命题;2016年全国2卷,“语文素养的提升主要有三条途径”,体现“以解决实际问题为核心的实践操作能力”意图的命题。当年,这道题的出现让大家花了功夫练就的应考模式和积累的素材几乎全部作废。今天,我们仍要关注这类命题,如果真遇到了,那就老老实实地“睁开眼睛”回答问题,而不要“闭着眼睛”在那里一味地作“励志演讲”。要针对真题进行审题、立意、列提纲练习,再研读几篇全国满分作文。之后,精选一些模拟试题,再进行一番审题、立意、列提纲训练。

此外,分类梳理一些素材。例如,第一类,“新老”青年:《共产党宣言》发表时,马克思30岁;党的一大召开时,代表平均年龄为28岁;红军长征途中,红军将领平均年龄不到25岁……北斗卫星团队核心人员平均

年龄36岁,量子科学团队平均年龄35岁,中国天眼FAST研发团队平均年龄30岁……

第二类,热点话语:人民至上、生命至上;踔厉奋发,勇毅前行;请党放心、强国有我;使命在肩,奋斗有我;把最清澈的爱献给祖国。“只要祖国需要,我当然愿意”(彭士禄);“家是五支,国是中国”(卓嘎、央宗姐妹);“如果信仰有颜色,那一定是中国红!”(孟晚舟),等。

第三类,热点名人:首位90后“科学探索奖”获得者王光宇,从专科到斯坦福的何世豪,“跳回农门”的胡晶金,“时代楷模”钱海军,等。

第四类,热点事件:响彻世界杯赛场的《孤勇者》,“10元管饱”的东北盒饭,火爆全国的淄博烧烤,“破圈”的铜奔马玩偶,背诵《滕王阁序》的免费游,刷屏的“二舅”,台盘乡的“村BA”,等。

### 学生提问:在冲刺的日子里,数学复习有啥诀窍?

银川市第二中学高级教师柳银升:如何抓好考前最后一个备考时间段,调适复习状态,对同学们无疑具有非常重要的意义。下面就考前复习给同学们几点建议。

首先要抓好学校课堂,认真听讲,提升效率。经过漫长的多轮次复习,大部分同学对高中学科知识和高考内容有了整体的了解。但对部分知识的认知,可能还停留在机械记忆和简单模仿阶段。不知道这些知识涉及的概念、原理及其产生过程,也不熟悉不同知识间的区别与联系,更谈不上对知识的灵活运用。面对较复杂的情境,往往无所适从,感觉做了很多题,但成绩不见起色。究其原因,限于时间和精力不足,很多同学疲于应付繁重的作业,完成作业时很少思考题目中问题的情境

和本质,久而久之,吃了夹生饭。上考场答题时多靠记忆与模仿,答题过程也仅是一些套路的堆砌。一些题目看了很多次,但仍然不能有效得分。针对以上问题,老师们很可能会就学生答题过程中的典型错误和成因,在课堂上进行诊断、剖析,给出解决问题的根本性思路和方案。上课虚心听讲会更高效率地解决同学们认知方面的一些错误或疏漏,提升对一类题目的理解和掌握程度,减少重复训练,提升复习效率。

其次要做一定量的高考真题或模拟试题,强化答题训练。寒窗多年,一朝圆梦。同学们的知识、能力和学科素养在不断积淀、提升,但最终都要通过一份试卷,在有限的时间和空间内展示出来,答题无疑尤为重要。同样一道题目,状态好时,问题往往迎刃而

解,但状态不好时,效率很低,甚至有时连一点思路都没有。根本原因还是答题状态欠佳,对知识、基本题型的熟练度不够。而要保持好的答题状态和熟练度,答题训练必不可少。考前持续做一定量的高考真题,有利于查漏补缺,有利于保持考前状态,更有利于提高大家对数学概念、原理的理解水平,进而提高数学复习效率和解题效率。我的一名学生,平时数学成绩优异,一次错了一道很简单的选择题,追踪发现他竟然对棱锥的概念理解偏差,通过纠错、钻研,他对立体几何的整体认知程度提高了不少。这里提醒同学们,首先要坚持每天做一定量的习题,其次不要轻易放过刷题中暴露的哪怕一个小小的错误,相信通过练习、纠错、反思与提高,同学们多年的辛勤付出,定会在6月结出丰硕的成果。

### 学生提问:马上要参加高考,内心紧张,如何调整?

宁夏育才中学心理老师何佳:亲爱的同学们,大家好,不知道最近你们的状态如何?有许多学生来咨询找我聊天,讲述了一些高三紧张焦虑的心理状态,他们是这样说的:“天天做卷子,都腻了,简单题,一看就会懒得做;难题,想半天做不出来,心烦不愿做。复习课本吧,好像什么都懂,拿着书不知看什么。越临近高考,越不知道该学什么,有些浮躁。”

“最近总失眠,躺下之后脑袋里不知道在想什么,有时候很兴奋,有时候又有些紧张。即使睡着以后也感觉睡得很轻,一点动静都会被吵醒。”

针对考前焦虑情绪,我的建议是:正确地自我评价。考前阶段,应该及时肯定自己的成绩,给自己以积极的鼓励,客观地认识自己

的能力和水平,建立起恰当的自我评价。不要因为成绩不理想否定自己。

接纳焦虑。很多同学特别想彻底摆脱焦虑,认为只有这样才能考好。其实适当的紧张程度,有利于学习效率的提高,但过度的、长期的紧张将造成精力的浪费,影响学习成绩的提高和正常水平的发挥。所以如果大家感到紧张了,不要着急摆脱它,当你摆脱不了的时候反而更焦虑。建议同学们和“紧张”做朋友,邀请它听歌,看电影,允许它的存在,这样反而你会很快适应它。当然如果你长时间处在高度紧张的状态中,那么可以去找心理老师聊聊,找到和它和谐相处的办法。

合理期待找回稳定感。“如果考砸了,我就彻底完了吗?”想到糟糕的结果时,我们往往会夸大这个结果

带来的影响,并低估自己的承受能力。其实同学们可以调整一下内心的期待,告诉自己可以有不会的题目,可以有成绩的波动。静下心来审视一下自己做过的试卷,你会发现其实你没有那么差,很多题目你已经攻克了。你可以调整自己的目标和学习节奏,合理安排自己的时间,踏踏实实走完高考的路。

“慌慌张张地刷题,越刷越心慌”,我们常常会忽略可控的部分,盲目夸大不可控部分对我们的威胁。不要盲目刷题,而是客观地看看自己还可以做些什么,这样你的稳定感就回来了。

期望在考前冲刺阶段,大家可以带着积极的思维看待自己与成绩;可以与紧张做朋友,温柔地照顾它;可以一步一步按照自己的学习计划走,看见自己的努力,稳稳地迎接高考。加油同学们!

### 学生提问:备考冲刺阶段有哪些事项需要注意?

宁夏六盘山高级中学教研处主任陈照春:要做好“三个回归”——

**回归课本** 课本是复习中可利用的最有效资源。高考万变不离其宗,形变神不变,神就是“基础知识,基本技能,基本思想方法”。教材是学习基础知识,形成基本技能的“源泉”,是高考试题的重要知识载体。高三最后阶段复习必须以课本为主。

课本是提高复习效率的最佳“捷径”。高三最后阶段复习,是学生学完新课程后的综合学习过程,其重要性是毋庸置疑的。总结一下它有5个方面的作用:深化对“四基”的掌握和运用;形成有效的知识网络;归纳总结常用的思想方法;积累解题经验,提高解题水平;训练学生的交流能力,特别是有条理的书面表达能力。高度重视回归课本,是夯实学生基础、体现上述作用最重要、最有力的手段。

高考试题取材于课本。高考命题“源于课本,高于课本”是一条不变的“真理”。大部分高考试题都能在课本中找到原形,通过对高考试题的分析,不难发现:有不少高考试题源于课本,

有课本例题数据的变更,有课本例题条件的拓展,有课本例题题目背景的变换,有的则是课本例题结论的应用,等等,真是“众里寻他千百度,那题却在教材处”。课本承载着新课程改革的理念和导向,渗透着创新精神和实践能力的培养,同时也体现着高考改革的发展趋向。

**回归真题** 最后阶段,考生要保持手感,做题是必不可少。在有限时间内,建议考生更多回归真题,将近几年的高考试卷作为练习材料,从审题、答题、标准答案的分析等多个角度体会命题思路,感悟考查重点,查找疏漏知识点。事实上,核心知识点、经典题型一定会在高考中反复出现。

有利于考生“居高临下”地站在系统的高度迅速地思考和解决问题,达到“会当凌绝顶,一览众山小”的效果,可以收到缩短思维

维长度,提高解题速度,节约解题时间的作用。

**回归错题** 要重视纠错,不犯重复性错误,很多考生解题中存在惯性思维,且难以纠正。我在一线教学中发现,高三一年做了无数模拟卷,但不少考生依然会反复犯同样的错误,如审题不清、相似概念辨析不清等。事实上,失分点其实就是增分点。冲刺阶段的考生需认真梳理重要模拟卷上的典型错误,用不同颜色的笔对错题进行圈点批注,对典型错题做好归档工作,避免在高考中再发生类似错误,减少因失误带来的丢分。通过对题目的反思总结,来提炼一种规律,感悟一种技巧,升华一种思想,最后沉淀一种能力,进而达到“常规题型熟练化,重点题型模式化,热点题型联系化”的目标。更为重要的是可以积累解题经验,强化解题方法,发现解题规律,掌握解题策略,形成解题意识,优化思维品质。

还要提醒同学们,要重视答题规范,网上阅卷对考生的答题规范提出更高要求。填空题要求,数值准确、形式规范,表达式最简;解答题目要求,语言精练、字迹工整、完整规范,该写的步骤一定要写上。答题时应做到,思维的严密性、叙述的条理性、结果的准确性。

“新时代的高考引领高中育人方式变革,要避免死记硬背与机械‘刷题’。”5月16日,自治区教育厅教学研究室副主任高正荣在接受采访时如是说。

### 考试命题开放灵活

“核心素养在教育部的《关于全面深化课程改革 落实立德树人根本任务的意见》被置于首要位置,成为研制学业质量标准、修订课程方案和课程标准的重要依据,标志我国基础教育改革迈向核心素养的新时代。”高正荣表示,高考能够有效评价质量、评估学生核心素养的发展水平,考试命题开放灵活。机械“刷题”与死记硬背式的教育教学方式很难发挥作用。

要关注必备知识。必备知识,是学生基本学科观念形成的载体,是试题考点扎根的土壤。新课标对学科知识教学强调整体化、情境化、深度化、活动化、自主化策略,让学生在发现问题、研究解决问题中掌握知识,形成学科必备知识体系。高考试题重点考查学生能否把基础知识灵活运用

到问题解决的过程中,考查学生是否具备进入高校进行专业学习所必需的基础性、通用性知识。要注重综合性。不同学科的关键能力各有侧重,对关键能力的考查,是考试命题的中枢。通过恰当的学科试题,来检测学生应对复杂学科情境、解决真实问题的能力,以文本、图表等信息载体命题,突出测试学生的阅读、识图、分析、探究、表达、迁移、应用等多方面的综合能力,摒弃传统的死记硬背和机械“刷题”,体现创新型、复合型、应用型人才的育人导向。

要突出应用性。把学科核心素养有机地融入学科教学实践之中,进行基于立德树人的教学、基于课程意识和学科本质的教学、基于学生学习的教学,引导学生运用科学的思维,整合学科知识,运用学科能力,科学地认识问题、分析问题、解决问题。推断型、探究性、设计类试题是这一考查内容的典型体现。

要注重创新性。试题突出时代性特征,考查学生面对现实的问题情境时所表现出来的情感态度和价值观,引导学生增强社会责任感,坚定理想信念。以时代性、前沿性的学科材料设置试题情境,引导学生拓展学科视野、国际视野,激发学生关注科学创新动向,关心时代发展成就。试题呈现方式、设问方式,考查学生综合运用批判性思维和创新思维,创造性解决问题的能力。

### 教师衔接引领育人方式变革

“教育的终极使命是引导学生成为好人,成为具有人类美德的人。”高正荣在基层调研时,发现一些学校在实际教学中,教师为考试而教,学生为考试而学,教育教学目标从促进学生全面发展异化为片面追求考试分数。2022年教育部中高考命题的核心功能均是“立德树人、服务选才、引导教学”,要求学校贯彻落实立德树人根本任务,坚持正确育人方向,促进学生全面发展,要求学校和教师改革育人方式,促进教师衔接,助力素质教育发展。他提出——

落实课程标准,实现减负增效。各学科课程标准是国家对基础教育课程的基本规范和质量要求,是学校教学的基本依据。加强教师衔接,就是要对标课程标准,注重课程的整体性和素养的综合性,实现知识为课程整体目标服务。学校应积极创新思路方法,减轻低效甚至无效的课业负担,克服违背教育教学规律的做法,实现教学提质增效;教师要更新教学观念,确定教学目标,把握教学内容,优选教学方式,克服教学随意性,用比较开放、灵活的题目,才能应对高考选拔人才功能。

坚持五育并举,促进全面发展。突出德育实效,提升智育水平,强化体育锻炼,增强美育熏陶,加强劳动教育,促进学生德智体美劳全面发展,五育是在“融合”之间做“乘法”。五育并举离不开课程,学校必须开齐开足开好国家课程,按要求开设地方课程,合理开发校本课程。形成具有特色的学校课程体系。教育部课程改革对人才培养的目标,经历了从“双基”到“三维”再到“核心素养”的继承创新的发展历程,要求学校必须始终坚持五育并举,着力增强学生综合素质,努力培养能够担当民族复兴大任的时代新人。

完善课程体系,整合课程资源。课程是学校的核心。课程教学内容的选择、组织、呈现是育人方式的重要体现。现代教育要求学科知识从“割裂”走向“统整”,打破课程传统结构,探索大单元、大概念教学设计,探索互动式、体验式、启发式、问题式、情境化等先进教学方式,发展学生核心素养,优化跨学科多学科课程,实现课程内容有机整合,整体资源开放、互联。

“高考改革倒逼教育教学改革,促使教学回归课程标准。”高正荣认为,学校和教师应转变观念,因材施教,关注学生的核心素养,减少死记硬背与机械“刷题”的学习方式,促进学生真实、自然、自我、全面成长,实现立德树人根本任务。

新时代的高考带来新变革

本报记者 高菲

