

# 高效复习 调整心态 临危不惧 沉着应考

刘攀

(长沙市实验中学, 湖南长沙 410000)

**摘要:**春风已过,中高考硝烟渐浓,莘莘学子和殷殷期盼的家人们正以近乎悲壮的精神和毅力,为跨越这道高岸而狭窄的人生门槛作奋力一搏。但在卷入这场激烈而残酷的竞争中时,却有许多家长带着很大的盲目性。作为一名教育工作者,在面临大考前,如何让学生和家长更加安心地学习和生活,以良好的心态和平稳的状态沉着应考,保障考试的顺利进行,值得我们认真思考。

**关键词:**复习;方法;心态;

## 一、提高复习效率

### (一)明确目标,定准复习方向

首先,我们要清楚复习的目的是什么?复习是对知识的查漏补缺。所以我们需要知道自己的知识漏洞在哪里?那如何找出自己的知识漏洞呢,笔者有如下几点建议:

1. 回归课堂,寻找阵地缺陷。上课时,如果发现老师讲的某个知识点感觉陌不相识、或者似曾相识,又或者半生不熟,这说明这个知识点或者这个章节是学习的漏洞,那么下一步复习的方向就应该从这些漏洞着手。

2. 扎实作业,巩固知识漏洞。在每天做作业的过程中,如果发现一些本不是很难的题目却不会做,或者做完之后不确定自己是否做对,那么这些题目背后所涉及的知识点就是学习知识的漏洞。下一步要做的就是有针对性地通过习题,找出课本知识点,温故而知新。

3. 重拾记忆,再阅错题集锦。如果时间充足,有计划地翻看以往作业中的错题,如果发现有些错题现在还不理解,不看答案,再做还是会错的话,说明这些题目背后的知识点就是学习知识的漏洞。找出自己的知识漏洞之后,就需要通过看书、问同学、问老师去弄明白这些知识。而且千万不要满足于问到了题目的答案就行了,而要真正搞清楚题目背后的知识,以及这些知识的运用,要知其然,也要知其所以然。

总之,在复习的过程中要注意明确目标,先主干后侧枝。学习的知识中,有些知识是核心知识,那么就要优先解决重点知识上的问题,再适当复习其他内容。

### (二)制定计划,明确复习策略

要想复习有条不紊、忙而不乱,就要有复习计划。我们可以根据时间,协调各科,做一个长的复习计划。根据时间所剩多少,决定完成哪些复习任务,适当地理一理,排一排。然后,我们还可以根据每天的课程和作业的量,做短期的复习计划。这样就可以避免在复习的时候,忙东忙西两头空,提高复习效率。

从长期看,计划可以是一个学期或者一个学年,但一般以一学期为宜。计划的内容可以包括以下两个方面:对整体排名位置的综合要求和总分及各科分数的阶段性要求。

从短期看,计划可以是一周或一天,短期计划可以使自己对

学过的东西有一个更好的掌握和巩固。对于一周的计划,每周可以有一至两个重点科目。对于一天的计划来说,要注意对老师所讲内容消化时间的安排,并留出适当的时间以备调整。

制定好相应的目标,就可在每次阶段检测中对自己的成绩有所定位,明确自己的处境。但切记目标不可定得太高,否则会十分打击自信心。总之,远期与近期计划都应符合自身情况,并结合自身学习情况进行调整,才能达到预期效果。

### (三)科学方法,提高复习效率

好的方法可以让复习事半功倍。复习的方法很多,笔者根据自身经验简单介绍三种。

1. 在理解的基础上记忆知识,并注意归纳总结。众多学科,要记忆的知识特别多,如果仅仅是满足于熟读后的背记而不理解的话,会因知识的混杂,而无法形成长期记忆,也不会运用。因此,我们需要理解记忆,需要将知识归纳汇总,形成知识网络,方便记忆。

2. 多学科交叉复习法。一般来讲,理科思维主要偏向于左半脑。左半脑主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感(视、听、嗅、触、味觉)等,思维方式具有连续性、延续性和分析性。而文科思维主要偏向于右半脑。半脑主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视觉、美术、音乐节奏、想像、灵感、顿悟等,思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。所以,在复习的过程中要巧妙利用交叉复习。复习偏文科的科目复习一段时间后,再转而复习一下理科的科目,左右半脑交叉使用,提高复习效率。

“一千个读者就有一千个哈姆雷特”,复习的过程中只要静下心来去想,沉心去学,都会找到一套适合自己的高效复习方法。如果把复习的过程比作是一个长跑,那么最终成功的依据,不是看你跑得快还是跑得慢,而是看你有没有跑到终点。跑的过程中,不能因为别人跑得很快,你就放肆去追,也不能因为觉得距离太远,就干脆放弃不跑。要相信,只要一直坚持跑下去,就一定能够到达终点。

### (四)顽强毅力,坚持到底

人的一生紧要关头只有几步,中高考一定程度上讲是迈向辉煌未来关键的一步。所以,在这个关键时刻,要以顽强的毅力、

拼搏的精神,战胜一个又一个困难。每门学科有那么多的知识点和能力点,确实不是轻而易举就能掌握的,如果怕苦、畏难,那永远只能原地踏步。但是,只要在老师的指点下,认真去学,就一定能很好的掌握。考试攻坚,是艰苦的硬仗。只要坚定信念,顽强拼搏,就一定能创造辉煌。

## 二、正确调整心态

高考和中考是学生生命的转折点,考生和家长们都严阵以待。往往当考生在学业达到一定高度后,最后拼的就是临场发挥的心理素质。通过对很多现实案例分析发现,考生最后成绩的决定因素中,心理素质占着非常重的比例。在考试前的一段日子,除高效复习外,心理方面应如何调整,下面笔者谈几点个人看法:

### (一) 正确自我评价

首先要正确地进行自我评价,准确地了解自己的实际能力与水平,明确自己在集体中的定位,建立符合自身实际情况的合理目标。在现实案例中,大部分学生都能够根据自己的平时成绩制定自己的高考目标,但少数学生却不能客观地进行自我评价。例如有些同学盲目地追求自己的理想大学,而将目标定制得太高,心理上自然就会产生强大的压力,而过重的压力则会起到适得其反的效果。相反,如果目标定得太低,则会降低自身的主观能动性,主观觉得容易达到而不需要付出过多的努力,从而不能将自己的潜能激发出来。另外要注意脚踏实地地进行学习,切不可抱有幻想奇迹出现的一刻等侥幸心理。

### (二) 树信心

在备考的过程中,很多同学准备的过程是信心满满的,但是可能经过一两次的模拟考试以后结果不理想,信心就大受打击,挫败感十足,在最后时刻出现了信心不足、怀疑自己能力的状况,其实这是个普遍现象。笔者谈几点关于树立自信心的方法:

1. 给自己积极的心理暗示。积极的心理暗示是心理学上的一种“积极效应”,长期坚持积极心理暗示的学生,往往会将困难和问题看成机会和希望,考前所经历的任何失败都会看作为成功路上的垫脚石。人的自卑心理往往来源于心理上的一种消极的自我暗示,而消极的自我暗示,只会引起并加重胆怯和紧张的心理反应,现实案例中大部分考试失利的学生都是比较消极。

2. 专注于自己的点滴进步。目标执行过程中,需要对实现目标的每个步骤、每个环节、每个阶段的执行进行强化,然后才能逐步达成最终目标。只有通过每天进步一点点,一步一个脚印地才能走向最终目标。学习的过程亦是如此,在学习过程中,要学会看到自己点点滴滴的进步,要学会肯定自己的努力与付出,只要坚持学习,抵达成功是水到渠成。

### (三) 稳节奏

考前一段时间,要学会把学习和生活的节奏稳定下来,吃饭、学习、运动和睡觉每一天都是大概固定的时间段,尤其是学习的时间段要尽可能安排得与考试的时间相一致,例如,高考和中考的时间都是上午9:00-11:30,下午3:00-5:00,务必让自己

在这两个时间段保持清醒高效、积极专注的学习状态,其他时间自由安排,该放松时就放松,想睡觉时就睡觉,跟着自己的节奏走,这样每一天都是普通的一天,考试那几天也不例外。

### (四) 放轻松

在考场上,任何人都有可能遇到不会做的题,一般我们思维卡壳的时候就很容易发慌。当我们思维的连贯性被打破的时候,出现心慌,大脑一片空白,甚至看不懂题目的现象是正常的。这时需要暂时停下手中的笔,给自己几分钟时间先调整一下,可以做5-8次深呼吸,边把目光投向窗外,看一看窗外的景色,感觉好些了再去试着读题,如果还没办法看懂,就再试着做10次深呼吸,看窗外风景,直到你觉得心平静了,能看得懂题的时候再做,这样处理情绪虽然会用到5-10分钟,但磨刀不误砍柴工,等心境完全平稳了再去做,会有事半功倍的效果。特别忌讳一边心慌一边做题,一直做到下考。

其实我们的大脑就像一台电脑,所有我们存储过的知识都会留下或深或浅的痕迹。只要相信这一点,我们遇到难题时,如果在5分钟内解决不了,就用我们的眼睛把题目扫描到大脑,大脑就会启动自动搜索功能,可能当我们做到后面哪道题时,就会灵光一闪,突然想到前面那道题的知识点。只要我们相信我们的大脑,它就会在关键时刻帮助到我们,哪怕我们没有存储到关键的那个知识点,我们的大脑也能搜索到相关信息。

### (五) 重享受

怎样找到考试中的好感觉?我觉得诀窍就是两个字:享受!最后阶段的每一堂考试就像是一道美食大餐,你从未尝过而且以后再也没机会尝。可以想象一下:这道大餐色香味俱全,酸甜苦辣咸皆有,看着它,你食欲大开,准备好好好品尝一下。只要能全然地沉浸在享受大餐的过程中,就能获得最美妙、最深刻的体验。考完后,建议不要对答案,考完一门放下一门,万一感觉到这门真的没考好,也没关系,东边不亮西边亮,有很多同学头一门没考太好,后面基本都会超常发挥,考出了以往都没考过的好成绩。

总之,考前一方面要尽量提高复习效率,保障知识的全面性。另一方面要尽可能地调整好自己稳定积极的心态,“不管风吹浪打,胜似闲庭信步”,临近考场,无畏不惧,沉着应考,相信自己的能力,相信点滴的积累必将成为涌泉之力,只要竭尽全力地付出,结局一定是美好的。

## 参考文献:

- [1] 尤红. 增强自信调整心态冲刺中考——浅议复习阶段如何提高学习效率[J]. 才智, 2015(019): 104-105.
- [2] 唐利平. 调整心态, 轻松应考[J]. 初中生辅导, 2016(18): 9-11.
- [3] 吕华琼. 沉着应考淡定心态[J]. 考试与招生, 2015(004): 52.