

应考锦囊助你“试”不可挡

高考倒计时,名校学长学姐传授经验为考生加油鼓劲



敢拼搏,方能不留遗憾。距离高考还有几天,本报邀请多位从青岛走出、如今在各大名校的学长学姐分享宝贵的高考经验,为大家加油鼓劲,希望每一位考生都能在高考的舞台上大放异彩、大展身手、大有作为。



青岛实验高中的高三学生正在进行晚自习。

注重基础知识的梳理

郭孟涵 清华大学在读
青岛五十八中2022届毕业生

“就要高考了,大家可能会感到紧张、焦虑,不知如何安排最后几天的复习。下面和大家分享一下我的复习策略,希望能对你们有所帮助。”郭孟涵表示,首先,注重基础知识的梳理。经过多年的积累,相信大家已经能够熟练掌握高中阶段所学的绝大部分知识,已经形成了自己的一套体系。在备考的最后几天,想要再获得知识上、能力上的飞跃式进步难度很大,所以大家或许应该将复习重点放在基础知识上,放在知识体系的梳理和完善上,查漏补缺,尽可能多地回顾不小心遗忘的知识。“对此,我的方法是列一个框架,根据框架回顾课本和习题,找到遗漏的知识点和自己的易错点并整理下来,将其补充到自己的体系中。”郭孟涵说。

其次,保持应试状态。在考前,大家以考试的状态做一做往年的高考题或模拟题,保持一个答题的“感觉”,形成认真答题的习惯,顺便查漏补缺。在这一阶段,大家不要狂刷难题、偏题、怪题,这样做可能会影响对基础知识的正确认知,也有可能因为复习过于困难导致焦虑,进而影响考试心态。

最后,放平心态。高考固然是一场很重要的考试,但未来并不仅仅由一场高考决定。高考考得如何,在人的一生中只是一件很小的事情,大家只需要把高考当作对自己高中三年学习的一个总结,以平常心对待,一定可以发挥出自己应有的水平。

郭孟涵说:“乾坤未定,你我皆是黑马。祝各位学弟学妹旗开得胜,马到成功,取得理想的成绩,我在清华园等着你们!”



青岛五十八中2022届毕业生郭孟涵。

的考生介绍一下北京大学,这里不仅有静雅的校园风景,还有厚重的校园文化,身处这样的校园能深刻感受到名校魅力。”任鹏宇介绍,在北京大学同学们性格和爱好各不相同,老师也不会对同学有过多限制,如果重视自由发展,北大一定可以满足你的要求。最后,任鹏宇寄语考生:“希望各位考生能够放轻松,在考试中发挥出自己应有的水平,取得一个不让自己后悔的成绩。”

学着和压力做朋友

徐冠雄 北京大学在读
平度一中2022届毕业生

“当你感觉紧张、压力巨大时,你可能会心脏怦怦直跳、呼吸加快,但这其实是为了给大脑送去更多氧气,你的身体正在‘积蓄能量’,帮助你迎接挑战。”这是徐冠雄在北京大学听演讲时记下的话,她想分享给即将参加高考的学弟学妹。

徐冠雄说,“在考场上,每个人或多或少都会紧张,这是正常的,不要把



青岛五十八中2022届毕业生任鹏宇。

它看成坏事。如果你害怕紧张,就试着告诉自己——紧张起来可以让我做得更好!然后集中精力答题,这样就能将‘紧张’的积极作用发挥出来。”她还分享了自己去年高考的经历,去年考数学时没想到题那么难,做完单选题已经过去半个小时了,她有点慌。但当时并没有急着做多选题,而是专门花时间调整心态,大概用了十几秒让自己平静下来,这才没有影响后续答题。“一旦意识到自己心态出了问题,不妨停个十几秒,深呼吸、看看窗外景色,平静下来,调整好状态再继续答题。”徐冠雄鼓励学弟学妹们,“请相信,曾经的努力都会被看见,坚守和执着终会有回响。衷心祝愿学弟学妹们高考顺利,心想事成!”

临考需要高效简洁复习

任乐奕 浙江大学在读
青岛一中2022届毕业生

“去年冲刺阶段,我决定不再深究不擅长的压轴题,而是回归基础,再背几遍笔记中的基础知识,把不熟练的部分抄

写在一张‘重点纸’上,作为高考当天的复习材料。”任乐奕介绍,考前复习不要再纠结那些新且难的题目,做几道相关例题保持感觉即可。

考试当天的复习要有重点,不要“放手”更不要“满头找”,任乐奕是以记诵她在考前整理总结的“重点纸”为主。她建议同学们如果有想不起来的基础知识点一定要及时查看,如果想到一个难题没有复习,就不要再为之纠结了。总而言之,越临近考试越需要高效复习。任乐奕介绍,去年数学卷很难,在高度紧张的情况下她竟然忘记了“涂卡”,直到监考老师提醒还有两分钟她才意识到这个问题,当时几乎是颤抖着涂上了卡,“所以,在高考考场上一切意外都是有可能发生的,同学们千万不要掉以轻心。”任乐奕希望同学们在考场上注意细节、保持平常心,无论出了什么状况,都要相信自己,“七月的风,一定会吹来好消息!”任乐奕说。

掌握基础知识最重要

蒲茂贤 中国石油大学(华东)在读
超银高中2021届毕业生

蒲茂贤说,“同学们应该充分利用自己的时间,合理规划每天的学习和复习,稳扎稳打,扎实复习基础知识至关重要。真正理解掌握的才是自己的知识,而不是记忆中粗略的印象。此外,和同学一起互相帮助和分享经验,可以使学习变得更加轻松愉快。”最后这几天的备考,蒲茂贤还提醒大家要注意心理健康,高考肯定会有压力,所以要保证充足的睡眠和适度的运动,同时要注意情绪的控制,良好的情绪对于保持好状态很重要。蒲茂贤说,“情绪的调整可能比复习备考更重要,要保持自信、乐观的心态。”

最后,蒲茂贤鼓励即将参加高考的同学,“我希望所有考生都能在今年的高考中调整好心态,以最饱满的精神状态迎接此次考验,考出好成绩。请大家充满信心,你们一定会取得成功!”

本版撰稿 观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾 杨健 图片由受访者提供

遇到难题易题都要冷静

任鹏宇 北京大学在读
青岛五十八中2022届毕业生

“在备考的最后几天,最重要的是放平心态。如果对自己有绝对信心,可以每天都给自己安排一套卷子自测,给自己一个良好的心理预期。如果不够自信,可以找找课本上之前不够注意的细节加强记忆。最重要的还是调整心态,不要给自己太大压力。”任鹏宇表示,考场上,遇到不会的题目要保持理智,先冷静下来,遇到有把握的题目更要冷静,千万不要马虎大意,这时候就要注意这道题的答题细节,不要在细节上失分,争取拿到满分。

“在这里,我想给即将要参加高考