

高三生的寒假有多“拼”

高三生的寒假是怎么过的？听听同学们的励志经历迎接新学期

对大多数岛城中小学生来说，寒假已临近尾声，现在是在忙着补作业还是开学前的疯玩放松？不过，对于高三学子来说，这是他们高中生涯的最后一个寒假，也是为百余天后的高考最后冲刺拼搏的宝贵机会，他们的这个寒假是怎么过的？让我们通过几位高三学生的学习经历与心声，一起激励更多中小学生尽快为新学期调整好状态，储备满力量，新的学年“兔”飞猛进。



多轮复习有利于学生提升学习效果。 资料图片

青岛九中高三(1)班 程跃阳

7天20套卷 提高做题能力

“以前的寒假安排得比较丰富，玩的内容也比较多，这次的寒假明显不一样了，大家都把心思放在了学习上。”回忆刚刚度过的短暂寒假生活，青岛九中高三(1)班程跃阳在采访时表示，寒假即使只有几天时间，但大家也不想浪费，毕竟“不怕同学是学霸，就怕学霸放假”。

“这个假期是高考前最后一个大块的自主学习时间了，所以放假前老师也指导我们都提前做好了假期学习规划。”程跃阳的安排是，上午完成各科目作业，也是各科的复习时间，下午时间全留给整套卷子的限时训练，晚上则进行专题复习和整理错题，完成当天所有任务后，晚上10点后才会准备入睡。

假期结束后，程跃阳翻阅着厚厚一摞密密麻麻的试卷，心里满是成就感。每天下午至少2套卷子，语数外物化生各个科目都做，几天下来他做了有二十套。“感觉自己平时缺少做整套卷的时间，这次寒假经过训练，明显做题速度快了，收获特别大。”令程跃阳信心满满的还有，放假前物理老师特意准备了非常详细的专题材料，他在假期进行了充分利用。“物理科目比较难，我也一直觉得对其中几个专题不熟练，但老师为我们准备的物理专题材料，门类分得非常细，可以让我有的放矢的复习，专门找几个弱项的专题强化做，进行专门提高。”这份60多页的物理复习材料，程跃阳在假期反复查阅学习，已经滚瓜烂熟，以前不熟悉的专题也熟练了，他觉得是寒假最大的收获。

“总有想懈怠的时候、想要放松的时候，但每当那时，就提醒自己再‘拼一拼’，坚持一百多天，在这个关键时期先做最重要的事。”程跃阳每天学习之余会给自己半小时的“奖励”，就是午饭或晚饭后可以玩半小时手机游戏，“家长都很尊重和支持我自己的安排，大年三十和初一的时候，也提出让我休息休息，于是我特意去看了场电影放松一下。”程跃阳开心地说道，这个寒假令他难忘的，还有同学们完成的“年味作业”，在群内图文视频并茂地分享自己家的年夜饭，用短文等形式花式记录年夜饭；还有每天学习时奶奶悄悄端进来的一碗碗梨汤，屋内是勤学的背影，屋外是家人们安静的守护。

新学期开始，程跃阳和同学们劲头十足地再次展开了紧张复习。回忆整个高中学习，他分享道，因为自己高一高二参加全国中学生奥林匹克化学竞赛的缘故，拓展了考试难度，现在他的高考化学科目很有优势，对难度大的高考化学材料不再陌生，能游刃有余地进行高考复习。他建议高一生就要尽早明确高考选科，把精力适当偏重在选科科目上；高二时多抽出时间做题，把刷题量提上去，等到高三复习时就会轻松一点。

出场人物

青岛十九中高三(2)班 孙昊林

每天“7-11” 学习安排满满

“学贵有恒，尽心无憾”，在青岛十九中高三(2)班孙昊林的学习桌前，有着这样一句话。几天前，他收拾好堆满书桌的书本和学习资料，整理行装，带着心底这句一直激励自己的话语，又踏进了学校大门，精神百倍地迎接高中阶段最后一个学期的到来。

无需闹铃，每天早上6点半准时起床，7点便开始坐在书桌前早读背诵，每天的学习计划一直安排到晚上11点，这是他在寒假期间一直坚持下来的规划。“放寒假前，我们的一轮复习基本快结束了，所以这个寒假就是一个‘回头看’的宝贵过程，看看自己一轮复习中学过的知识，基础牢不牢固，让自己查漏补缺，更加牢固和加强对知识的应用。”孙昊林告诉记者，寒假连续一周时间，他保持每天上午做综合训练和综合卷，并且严格用限时训练的方式，提高自己的考试能力。“有时是两小时一套大卷，有时是半小时一套专题小卷，我重点做物理和数学，提高这两门课的知识应用和考试能力。”孙昊林说。

他给自己在中午留出了一小时的午休时间，听听音乐简单做些运动是难得的放松时间。下午是偏文的科目的继续复习。“毕竟距离高考仅有一百多天，所以‘强迫’自己安排得紧凑些。”孙昊林很感谢老师们在假期的全程陪伴，“老师们每天都会收集我们不懂的题或知识，然后各科每天轮流开展线上答疑，也能感受到同学们相互促进的学习氛围很浓厚，大家会在群里讨论学习问题，把不会的题目拿出来相互交流。”孙昊林印象深刻的一次答疑是，他把数学卷最后几道特别难的大题提了出来，数学老师特意录制了单独讲解的详细视频，发给他和同学们学习，有了视频讲解的帮助，他在反复查看研究后终于搞明白了类似题目的做法，心里非常高兴。

“因为寒假的学习和作息时间跟现在开学后差不多，所以基本没有过渡时间，快速适应了新学期的节奏。”现在孙昊林的宿舍熄灯时间是10点半，而他在寒假时晚上基本学到近11点才休息，每天晚上把当天的复习内容总结好，再提前安排准备第二天的复习内容，也不错过每天晚上的新闻时间。只有大年三十晚上有些“不同”，“除夕夜，看了看新闻后，我们的班级微信群里就热闹了起来，班主任和老师们为我们每个同学一一寄语，鼓舞士气，我们深受感动，也纷纷表达着自己的愿望和志向，这个除夕因为有了高考的凝聚变得格外难忘。”孙昊林心里充满了家人、师长对他的嘱托和勉励，让他带着这份压力和动力，继续前行。

遗憾的是，因为满满当当的复习安排，孙昊林在寒假跟同学打了一次篮球，也暂时放下了自己最喜爱的滑雪运动，他把所有游玩和放松计划都默默留在了高考后。

相关链接

助力孩子备考升学 家长有假期“宝典”

寒假阶段，初高三学生家长要面对即将发布的各类升学政策，都会略显焦虑。有些家长也有困惑，想成为一个合格的陪考家长，究竟在假期期间做点什么呢？青岛市教育局邀请全国资深教育媒体人、青岛市家庭教育专家咨询委员会成员娄雷围绕初三、高三学生家长假期该做好哪几件事情进行分享。

广泛关注升学政策

在政策发布之前，鼓励家长们都将在年相关政策进行初步研究。因为中高考升学政策有着良好的延续性，对相关政策的重点提前进行学习，有助于新政出台后，迅速进入学习状态，更好的了解相关政策的背景。建议家长们对政策进行深入的学习和研究，关注官方平台发布的信息，关注相关学校、专家进行的专业化解读。家长们要收集近2年的报考数据，所有的报考都是基于往年的数据，结合自身的情况进行的综合判断，通过招考部门发布的数据，可以确定合理的预期，并从中找到适合自己孩子的升学之路。

设计好学业规划

无论是初三还是高三，都要经过多轮复习。多轮复习有利于学生扎实掌握学科知识，提升学习效果。要提前知晓多轮复习的时间安排及复习重点，跟上老师的节奏。作为升学选拔式考试，考试都有其规律，家长们要协助孩子们尽早了解考试的基本规则，包括但不限于考试题型、知识点分布以及必要的答题技巧。家长们要尽早开始着手对孩子们的升学之路进行简单的规划调整，要对孩子的实力进行整体评估，知晓用何种方式能够进入到心仪的学校中，对各条升学之路要进行初步的研究，想到两步甚至三步之后的深造之路，让学业规划不迷茫。

引导孩子备考心态

寒假是毕业班孩子们拥有完整的“大块”时间可以去调整自己学业情况的最后机会。但寒假里缺少了学校的学习氛围，缺乏同学们之间的相互影响，反而是心理问题高发阶段。比如极度紧张，主要表现在做任何事情都比较焦躁、焦虑，生怕自己出现或这或那的问题；又或者极度倦怠，主要表现在做任何事情都没有信心，觉得今年升入到心仪学校无望，几乎放弃了努力。家长们首先要明白，孩子出现这两种问题是常见的，这需要家长们更多地引导，帮助孩子们尽快走出这两种心理状态，必要时向老师、专家求助，及时解决。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



扫码入群

参与读者互动

早报热线

82888000