



# 查缺补漏“静”待高考

青岛高三学子开启“静悟”模式 名师这些考场“小技巧”帮你提分

2025年高考进入最后的倒计时,青岛的高三学子也已进入静悟模式。老师全天陪伴,从方方面面帮助考生巩固知识点;学生安静有序复习,一边查缺补漏,一边做模拟题保持节奏感,在静悟中积蓄力量。近日,记者走访青岛多所高中,发现考生们争分夺秒全力备战。

## 回归基础 重做错题

近日,青岛三十九中高三学子进入“静悟”状态,老师每节课把时间留给学生自己查缺补漏。

青岛三十九中学生发展指导中心主任、高三化学组组长刘翠告诉记者,“‘静悟’的核心就是让学生静下心来感悟,这个时候考生的复习不要贪多。”刘翠表示,学生学了三年,系统复习了一年,题已做得足够多,但学过的总会有遗忘,总有没有深入理解的地方,或者知识体系不完善的地方,或者答题策略规律等需要总结的地方。而“静悟”就是让学生将所学知识再系统回顾,边复习边进行框架梳理,希望高三考生能借助这些天的“静悟”,收获不辜负自己的理想成绩。

在最后这几天,学生要怎样“静悟”复习才会更加高效呢?“回归课本,构建框架;重温错题,查缺补漏;适当做题,保持手感;稳定心态,保持自信。”刘翠建议,学生在制定好每天复习计划的基础上,首先就是要回归课本,在回看课本的基础上,物理和化学学科要重点回看实验题目。其次,最后“静悟”期间时间紧张,考生可以边看课本,边在脑子里构建知识框架。把相关知识点串联起来,节省时间,提高效率。再次,就是要适当做题,尤其是有针对性的重做错题,把还存在疑问的题目重点进行查缺补漏。

## 正常作息 适当刷题

距离高考越来越近,考生的压力也渐渐增加。“有时候,考生的心理压力一定程度上会受到家长焦虑心理的影响,我们将通过家长学校,及时与家长沟通,缓解他们的焦虑,防止情绪蔓延。”刘翠提醒,家长在最后阶段只需做好后勤保障工作,给考生加油打气,以鼓励为主,提升孩子自信心,而对于在学习上的一些事情,不要过多地去问,避免加重考生的心理负担。

“其实最后这段时间最重要的就是稳定,保持稳定的心态、稳定的情绪、稳定的复习节奏,按部就班地做好每天该做的一些事情,最后在高考考场上能够比较顺利地发挥。”刘翠希望学生们能够稳住心神,静心思考,保持良好的状态去迎接高考。高考作为“人生大考”,知识的考查固然重要,但是有一个良好的心态去面对挑战,更有利于发挥出自身的最佳状态。为缓解考生备考压力,刘翠建议高三学生作息不要“特殊化”,尽量避免考试之前提前睡觉或者晚起床等作息调整,保持平常的生物



青岛六十八中高三考生在教室里“静悟”复习。

钟,让这段时间稳定度过。不然一旦早睡或晚起,影响了睡眠质量,很容易产生焦虑心态,影响考前状态。

“如何让自己一进入考场就进入‘战斗状态’,近期保持‘手感’很重要。”刘翠表示,考生要在这段时间每天有规律地进行各个科目的试卷答题训练,让自己时刻保持答题“手感”。尤其是第一门科目考语文,考生可以在前一天进行作文的训练,或者做一两套试卷里的大题,让自己时刻保持答题习惯。这样在高考时,一进入考场就能迅速进入考试状态。

## 不攻难题 重点梳理

最后这段时间,各学科准备的“静悟”材料,算是给考生临考前的一份秘籍和指导。青岛六十八中高三年级主任刘超表示,“‘静悟’期间是考生吸收知识的‘黄金期’,这段时间考生静下心来,聚精会神,能充分发挥‘静悟’的价值,有效吸收知识点和解决问题。”

“静悟”期间如何科学安排刷题?“‘静悟’阶段不宜再攻难题,重点应放在梳理知识体系、巩固基础题和易错题。建议学生对照课本和错题本,强化薄弱环节。”刘超推荐学生用“思维导图”整合学科主干知识,避免碎片化记忆。此外,对于反复出错的题型,他建议总结解题模板(如数学大题步骤、语文阅读答题套路),而非盲目刷题。

临近高考,为了保证学生“静悟”的质量,岛城多所学校进行精准备课、精准指导,立足学生全员需求与个性化需求,实现精准供给。老师对于学习薄弱同学,除集中补弱外,任课老师会利用课余时间进行一对一指导,详细了解学生的学习情况,实现学习效果的真正落地;对于学习能力强的同学,利用课余时间集中组织微型学科竞赛,加强学生之间的交流,实现学科能力的增长,营造浓厚的学习氛围。

新高考侧重必备知识、关键能力、学科素养和核心价值的考查,突出基础性、综合性、应用性和创新性。刘超建议考生在复习中一定要注重构建知识体系,提升对复杂情境下知识迁移运用的能力。针对物理学科,首先要重视基础、主干、理解、运用;其次,要注重审题分析;此外,近几年高考试卷在题型和试卷结构上进行了创新性改革,极具创新性,注重考查学生的理解、分析和应用能力。因此,刘超提醒同学们要注意抓牢基础,会的做对,争取不在这部分题目上失分。

## 以稳为主 避免熬夜

“‘静悟’期间的核心是稳——心态稳、节奏稳,避免因临近高考而焦虑,按计划复习即可,将注意力集中在‘我能做什么’,而非‘我还没做什么’。”刘超表示,“适度压力是动力,但过度紧张会影响发挥。如果感到焦虑,可以通过散步、听轻音乐或与老师、同学交流来释放压力。”他建议高三考生每天花5分钟进行深呼吸练习,缓解紧张情绪。

到了考场考生该怎么调节心态?刘超给高三学子送上了考场应考秘诀,“首先,审题要慢、答题要快。遇到难题先标记,确保基础分拿稳后再回头攻克。此外,选择题填涂后及时核对,避免技术性失误。遇到难题不为难自己,遇到简单题不要大意。最后,不要盲目焦虑,在考场上按照平时的节奏来,心无旁骛、不急不躁地做好每一道题。”

面临大考,每个人都会紧张,但是大家要相信,决定自己命运和前途的是多年来形成的学习习惯、学习方法以及知识储备。刘超提醒考生,“考前要确保睡眠充足。考前熬夜会降低大脑效率,尤其要避免‘突击式’复习。”针对家长,刘超叮嘱道,“考前为考生

准备的饮食要清淡、营养均衡,避免肠胃不适。适当建议考生进行轻度运动(如慢跑、拉伸)帮助大脑放松。”此外,刘超提醒考生考前一天备齐证件、文具,可列清单检查,建议准备一件薄外套以防考场空调过冷。家长避免过度关注或频繁询问,营造轻松的家庭氛围。信任孩子的准备,后勤支持比言语督促更有效。“静悟”不是“停滞”,而是沉淀;不是“放松”,而是蓄力。高考考查的不仅是知识,更是心态和习惯。最后的冲刺,稳即是赢。

高考是人生中重要的一关,但它并不是终点。在“静悟”阶段,高三学子要学会以沉稳的心态面对挑战与压力,更要学会如何坚持自己的梦想与信念,他们在用自己的实际行动诠释着青春的意义和价值。我们相信,在即将到来的高考中,青岛高三学子一定能够发挥出自己的最佳水平,勇夺桂冠,再创辉煌!

本报撰稿摄影 青岛早报/观海新闻记者 钟尚蕾



青岛六十八中校舍里张贴着为考生加油鼓劲的标语。