

高考，如何做到放松不紧张

(一) 考试时遇到了特别难的题，怎么办？

七宝中学物理特级教师刘树田：一般来说，每门学科的试卷都会有明显的先易后难的梯度设置。以上海的物理高考卷为例，16道单项选择题中的第15、16题或许会比较难。同样，4道多项选择题中的最后一题，一般也会设置得难一些。如果考生做不出，不妨果断地跳过去，不要在做不出的题目上浪费大量时间。因为整张试卷的题量还是蛮大的，时间也紧迫。如果做完全部题目后，有时间多余，可以再回过头去做刚才做不出的题目。此时如果还是做不出，建议大家也不要硬去做，不妨把时间用于检查已经做出来的题目上。

还须提醒大家的是，试卷的最后一道题难度较高。有些考生干脆放弃最后一道题，这种策略是错误和不明智的。还是以物理卷为例，最后一道题会设置三个小问题，第一个问题就会比较容易解答，第二个问题稍有难度，第三个问题才是最难。一般来说，考生对于解答前两个问题是应该有一定把握的，轻易放弃了，就会很可惜。

(二) 如果第一门学科没考好，怎么办？

市二中学心理教师周宇：如

果你觉得第一门科目就没发挥好，首先应该审视下一自己的定位：我不是对这门期待太高了。你原本对这门学科的期待是不是要求自己发挥到最佳状态呢？大多数情况下，同学们的表现都是在自己平时水平的上下，期待太高会很失落，超水平发挥更是如同买彩票一样概率极小。考试对绝大多数学生而言，都会是这里错一点，那里错一点，不会有人全都对。如果你正好用自己做错的答案，去和一部分人对的答案对照，会越来越心虚，越比越难过。记住，考完一门就忘掉一门，不要把注意力和情感放在“吃完菜的空盘子”上，做到不去对答案，不去聊题目，不去算分数，好好放松，为接下来的一门做准备，好好吃顿午饭休息一下，说说笑笑给自己点调节。

同时，家长也不要对孩子过度关心，问这问那。看到走出考场

的孩子，家长只需给以微笑就行。

(三) 考试前心里紧张或不开心，怎么办？

吴淞中学语文高级教师唐秋明：在临近考试的日子，考生很可能会与周围的人包括同学、老师特别是家长产生各种各样的矛盾甚至对立，这是他们情绪波动的自然反应，产生点不开心也是自然的。毕竟面对这么一场重要的考试，考前紧张是正常，不紧张倒有些不正常了。从心理学上来说，进了考场后，适度的紧张还能刺激兴奋，激发起活跃的思维与灵感。只是，同学们不要在临考前一直在心里嘀咕“我会不会脑子里一片空白”、“会不会把什么都遗忘了”、“我会不会得了考试综合征”……这样的负面暗示是不能产生出考试正能量的。

作为家长来说，给孩子减压

的最好办法就是“一切照旧”。虽然可以在饮食、起居等方面给孩子一些特殊的关照，但父母还是原来的父母。让家庭氛围、家庭的生活秩序，都按以前的一样，该干什么还干什么，父母也是照常上班下班、照常有说有笑的。

(四) 考试期间身体不适怎么办？

周宇：考生如果是乘地铁或者私家车出行，要避免车内空调直吹受寒。考生还千万不要饿肚子赶考，即使考前胃口不好也要尽量吃些东西，实在吃不下，可以带一些食物在路上吃或候考时吃。如果昨晚没睡好，不妨暗自提醒自己，稍微少睡一些，不会对考试有太大影响，还是可以好好做题的。如果是考到一半突然身体不适，比如拉肚子之类，可以直接报告监考老师，听从监考老师安

排。如果是女生的生理期，那就可以考虑在医生指导下服用一些药物，同时注意保暖。

一门学科考完后要注意及时休息，尽快平复因为考试而兴奋的心情和情绪。中午有条件的考生，还可以睡个午觉，只是不要睡得太沉，更不能睡过头，千万要防止下午考试时迟到。

(五) 碰到陌生的作文题，怎么办？

唐秋明：高考作文题一定是大家平时没有做过的。当然，有的题目可能会觉得与以前做过的作文有些类似，这时，千万不要去硬“套题”，即把以前写过的东西原封不动地照搬上去。因为，每一道作文题都有其独立的立意，角度不会完全一样，落笔的重心也就

会发生变化。还有些同学会担心，出的题目会不会很偏，是我不熟悉的领域，这种担心是多余的。高考作文主要是考查学生的理解力、分析力、表达力，是希望通过作文来反映学生对社会现象、历史文化、人文情怀的看法与思辨，而且都是大家能有话可说，有感可发，有情可抒的话题，即“我手写我心”。比如，不会就某一项体育运动或某一个国际问题做阐述，而一定是大家能够从日常生活中感知到的东西。

本报记者 王蔚

王博士英才教育谈 Gifted Education

高考数学怎么冲进140分大关？

王博士名言：数学学习绝不是单纯地为了解题，而是要去体验数学的美，高考数学冲进140分，实际上是在追求一种数学学习的更高境界。

王昕雄

北京大学教育经济与管理学博士
美国哥伦比亚大学访问学者
美国陶森大学数学教育博士后
上海未来路进修学院副院长
研究领域：教育学、英才教育、数学教育、教育经济与管理

经验，清楚地告诉我们，是两大根本的原因，一是对数学概念的理解，二是对数学解题完整性的把握。

对数学概念的理解

许多数学老师认为高三复习课概念没有什么好讲的，这是错误的认识。数学概念在高一高二时学生的确是学过的，但是，他们不一定掌握得好。如果到了高三，老师依旧不去讲深讲透这个概念，学生就还是停留在原先的认识水平。而许多数学理科优秀生也认为高三数学课讲概念没有什么好听的，他们在数学课上表现出来的样子经常是漫不经心的，这样的学习方法是错误的。

数学教师用精炼的语言来解释概念，他的每一个字都很重要，甚至他的语音语调都是在表达数学概念丰富的内涵。学生并不知道之前自己对概念的理解的缺陷在哪里，所以他必须要认真听老师的完整讲解才能弥补知识的漏洞。数学理科优秀生们一定要改变自己的这个不良的学习习惯，要认真地聆听老师的讲解。复习是进一步的学习，是反思性的学习，是综合性的学习。复习课上，虽然讲的是某一个概念，但是老师讲解的时候是整合整个高中知识一起讲的，所以，已经远远不是原来的知识概念了。

数学概念是开门的钥匙。概念不清，则解题连门都找不到。进一步，我们把数学解题比作是思维的体操，优美、惊险、目不暇接，那么对数学概念理解的深度则是运动员的体能力量，如果力量不足，那么体操的惊险动作是无法完成的。

数学解题完整性的把握

许多老师在对优秀生讲解例题时，画一个图，讨论一个思路，就完事了。我们的同学



▲ 2012年4月熊晓东院长和王昕雄副院长访问考察美国顶尖英才高中北卡罗来纳数学理科高中

呢，也是这样，碰到一道题，画个图，想出个思路也完成了，于是做下一道。这样的数学学习对数学的认识是粗糙的，肤浅的，他们把数学就看作是解题，虽然做了无数道题，却始终没有领悟到数学学习的精粹。

在讲解二次函数的时候，什么是二次函数？二次函数与一元二次不等式、一元二次方程是什么关系？二次函数的参数a、b、c的几何意义是什么？这些参数是如何影响二次函数图像的变化？它与一次函数结合，将是一类什么样的问题？它与二次曲线结合又将是一类什么样的问题？这不仅要认真地画出它们的图像分析变化的特征，还要详细地写出解题的过程，什么是条件，什么是结论，多少个条件才能推出一个结论，还有问题的转换，深入等等。整个解题过程，是科学——缜密的思维过程，严密的逻辑推理；又是艺术——精炼的文字叙述，给人的感觉是一种观赏，一种享受，一种遐想。

一个好的解题过程，多一个字不行，少

一个字也不行。老师的一个解题过程写在黑板上，方法上，表达过程上，文字叙述上，都是一个榜样的示范，是不是最好的解答，都可以任同学们指点评说。同学们会为老师的解题过程，拍案叫绝，佩服得五体投地。这样的数学课，才叫真正的数学，每一道题都会给学生留下深刻的印象。同学们也会按照老师的方式去读题，去理解，去画图，去分析，去构思，去表达。他们不会随意地想到哪里说到哪里，不会轻易地漏掉一个字，更不会在条件不充分的情况下得出结论。学生每做完一道题，他是信心十足的，因为他知道自己的解答是完美无缺的。

数学学习的精神升华

数学教师的思维经常是严谨缜密与标新立异的相互碰撞，他们对数学的理解清晰、透彻，他们的睿智，他们的幽默，他们充满激情的讲课，总是把数学之美、逻辑之美、智慧之美诠释和揭示得淋漓尽致，让他们听课的人震撼身心，如痴如醉。我们终于能理解小郑为什么在以高分被复旦大学预录取的情况下，还要一课不落地去未来路学校听课，还要那么认真地参加高考的原因和动力所在。我们相信数学高考150分又只不过是

小郑人生态度的一个里程碑，他会向更高更远的目标进军。一个好的老师不是单纯地教会学生去解题，他要以精彩的课堂教学讲清讲活每一个概念，清晰的思路，完美的过程，带领他的学生进入数学的世界，让他的学生为数学而陶醉，为数学而痴迷，进而去追求数学的一种至高无上的境界。

王博士英才教育谈
咨询热线：51573510
电子邮箱：wangxx@frtc-edu.cn