高考倒计时 备考攻略送给您

□ 策划 杨维捷 记者 李蕊

又是一年高考时,高考是人生重要的节点之一,再有几天就迎来了2025年高考。临近高考,家长和考生有些焦虑和压力也是人之常情,考生在全力备战的同时,家长们也要尽心做好后勤保障工作。那么如何顺利度过这段特殊时期?这份备考攻略给您送上。

学生篇:保持手感和状态

高考是对考生知识与身心状态的双重考验,保持适度的压力对顺利高考有助推作用。到了现在这个阶段,可以说系统复习已经结束,该复习的都复习了,那么剩下的时间做什么?

翻阅错题本,多看看里面经常会犯错的题目,对于容易忽略的基础性错误要重视,避免高考时又在同样的地方“摔倒”,尽量做到会做的题目拿满分,不会做的题目,分步骤做,争取拿到步骤分,特别是理科题目,大多是按步骤给分,多写一个步骤,就多争取了1分。

在做题方面要适当,这个时候就不要再大量刷题了,只需有针对性地做一些相应的模拟题,保持手感和状态即可。要客观理清自己的优势科目、弱势科目。如果理科相对弱势,那么这时应该多看看课本上的基础性原理、公式、例题,往往课本上看来简单的例题却包含了重要的知识点,保证基础题目得分、满分;如果弱势在文科,那么接下来的时间,还有机会进行一小段的提高,比如可以多花一些时间背诵那些需要记忆的关键字词,多背背英语单词,听一听听力,培养自己的语感。规范的答题技巧是高分的保证,语文作文分值很高,只要能把握好基本的写作技巧,选择自己最拿手的风格,基础分以上是没有问题的。

劳逸结合,这段时间切忌除了睡觉,其余时间都花在课本上。每天给自己订好一个复习计划,完成后就到外面散散步、跑跑步、聊聊天或者打打球,让大脑休息一下。持续看书做题,有时会让大脑处于一个紊乱状态,可能有一些题目其实并不难,但却总是解不出。适当的休息后,当那些做不出的题目过一两天之后,再拿出来做,有时会有一种豁然开朗的感觉,这其实就是劳逸结合的目的所在。而且适当的运动,还可以增强体质,使考生保持健康的体魄,避免高考时身体不适,发挥失常。

最后阶段,稳住就能赢。首先,稳住“信心”,满怀信心,越战越猛。要相信自己,今天的自己比昨天的自己更好,到了考场上,比之前所有的自己都更好。高考战场上,自己就是这3年来、这12年来最牛的主角!其次,稳住“计划”,做好计划,胸有成竹。接着,稳住“节奏”,要有自己的节奏,不急不躁、稳扎稳打,考试的时候也一样,跟着自己的节奏,稳稳当当,才是王道!最后,稳住“心情”,瞄准目标,眼里只有高考,没有其他。所有一切稳住,那么状态就稳住了,一步一个脚印,一天一点进步,稳住发挥,就能水到渠成。

家长篇:做好这些事比穿旗袍更管用

每年高考的考场外,都能看到穿着旗袍的妈妈们举着向日葵,与其这样华丽应援,不如来点实际的。

提供高质量的情绪价值,稳稳托举。家长要正确对待高考,高考的确很重要,但与人的一生历程相比,只不过是其中的一个驿站、一个十字路口而已。家长要保持平常心,要放低对孩子的期待,缓解自己的焦虑。很多家长对孩子寄予过高的期望,希望孩子能够考上“985”“211”,让孩子来完成他们的梦想抑或是满足他们的面子,所以越是临近高考,这种想法就会越迫切。这种过度紧张的焦虑情绪很容易通过语言、行动或表情传递给孩子,给孩子带来“我必须成功、不能失败”的暗示,增加孩子的心理负担,影响考试的正常发挥,所以家长要放低自己对孩子的高期待,处理自己的焦虑,必要时找心理咨询师缓解焦虑。家长在高考前夕要营造一个轻松、和谐、温馨的家庭氛围,去稳稳地托举孩子。按部就班地照顾好家人的生活起居,关注孩子的情绪状态,但避免过多谈论关于高考的压力和焦虑话题,用合适的方式帮助孩子减轻压力,只有家长的情绪稳定才能为孩子提供高质量的情绪价值,让孩子安下心来。要鼓励孩子,他不是孤军奋战,全家人会齐心协力共同努力陪伴他全力以赴,踏实备考。

提前踩考点,规划最优路线。家长应和孩子提前亲自走一遍考场路线,观察周边道路、环境,是否堵车,是否修路以及考点附近的停车场等,并和考生约定好考完出校门会合的地点。

提前订酒店。如果家距离考场超过20分钟的车程,建议提前订酒店。因为,上下午考试中间的午休很重要,别把时间都花在路上。但不要只盯着“高考房”标签,要远离临街房。

准备“不含任何金属的舒适衣物”。给孩子准备几套穿过的透气棉质衣物(包括备用内裤),新衣服因静电或材质不适影响状态,特别是别因为新衣服标签不适的小问题影响大局。不要穿校服。衣物上不要有任何金属制品,因为要安检。

饮食照“旧”忌尝“新”,考前最忌讳尝试新菜谱。记住,突然增加的蛋白质可能变成肾脏负担,过量的核桃仁可能导致上火,咖啡影响睡眠,最好不碰。海鲜易过敏,慎吃,家长不要迷信“补脑神器”,给孩子肠胃造成负担。

考试期间,孩子们最好的饮食是熟悉的味道,常吃的食谱。考前半个月切忌改变平常食谱,少吃辛辣食物,多吃新鲜的蔬菜水果,不要刻意给孩子天天准备大鱼大肉,让孩子在高考前也能保持“平常感”,这比任何补品都能安抚孩子的“五脏庙”。

准备应急“百宝箱”。两块黑巧克力(补充能量,比功能性饮料更安全);折叠小风扇+降温冰贴(应对闷热天气);风油精或防蚊虫叮咬喷雾;女生卫生用品;空白记事本(方便孩子整理思路,比手机更高效)。

文具准备篇:提前准备好自带规定文具

提前准备自带文具。根据规定,我省不再统一配备文具,各位考生应自带规定文具参加高考。允许考生携带的文具为:塑料透明外壳中性笔(黑色字迹,含备用芯)、塑料外壳自动涂卡铅笔(黑色字迹、2B,含备用芯,可用楔形笔头)、绘图可换芯铅笔(黑色字迹、HB或2B,含备用芯)、橡皮(无封套)、三角板(含45°、30°直角三角板,尺面只能印有长度计量单位或角度计量单位标识,无其他数学符号公式等)、圆规,以及用于文具收纳的全透明塑料文具袋(盒)。其他文具不得携带。

准时参加考前模拟演练。今年继续实行“无声入场”,广大考生提前准备,不戴金属发饰、首饰、手表等物品,确保“无声入场”检查安全通过。

此外,为确保考生考试时快速入场,我市各高考考点将于6月6日15时—18时期间开展考前模拟演练,模拟演练将进行考生智能安检门检测、入场身份验证、自带文具检查和放置、考生确认签字等环节,请考生们认真配合考点学校,务必携带规定文具,准时参加。

每天练习

助力考生调整好状态

晨起醒脑(6:00 – 7:00)

1. 鸣天鼓:双掌紧压耳朵,食指弹击后脑30次,配合深呼吸,提升大脑供氧量。2.干梳头:十指指腹从发际线梳至风池穴,50次为一组,重点刺激百会穴,改善头皮血液循环。3.耳垂提拉:揉捏耳垂最厚处20次,同时配合叩齿动作,刺激脑干反射区。

午间提神(13:00 – 13:10)

攒竹穴按压:双拇指按压眉头凹陷处,每次10秒,重复3组,闭目转睛,缓解视疲劳。

睡前安神(22:00 – 22:30)

1. 中药足浴:生姜5片加艾叶20g,以40℃热水泡脚15分钟,引火下行,助眠安神。2. 涌泉穴按摩:踩滚珠按摩球5分钟。

久坐疲劳缓解(课间5分钟)

1.肩颈放松:拿捏肩井穴10次,配合耸肩沉肩动作。2.扩胸减压:背手扩胸,肩胛骨夹紧5秒,重复5组,配合“嘶”音呼吸。3.穴位按摩:太阳穴(眉尾与外眼角连线中点后1横指),顺时针揉按30秒。风池穴(枕骨下凹陷处),推按5次后仰头复位3次。

考场应急处理

心慌手抖,指掐揉按内关穴(腕横纹上3指,掌长肌腱外侧)、神门穴(掌心向上,腕横纹靠近小指侧的凹陷处)缓解心慌。头晕脑涨时,十指梳头,太阳穴涂抹风油精,改善头部微循环。