

事半功倍度寒假

北京市第二中学分校教师 魏兴

寒假已经到来,作为正在全力备考的高三生来说,寒假通常被认为是“量变到质变”的转型期,也是两极分化的“危险期”。在家自学,加上春节的影响,会给考生带来一些不同的心理波澜。因此,如何科学、有效地利用寒假促进自我提升,成了高三生首要思考的问题。

总结期末考试

一般来说,高三第一学期期末考试的结果能反映出考生在备考阶段的优势和不足,为寒假如何复习提供依据。考生可针对期末考试做个总结,看一看第一学期复习效果如何,知识掌握是否扎实,分

析自己哪些环节做得不够,确定改进方法和措施。考生在总结过程中,关注点不要只放在成绩上。试卷得分只是已掌握知识点的得分相加之和,要找出考试中哪些知识点掌握不牢及相关原因,细化到小分上;要关

注不同题型、不同知识点的得与失,有的放矢地查缺补漏,做到事半功倍。

考生切忌一味地关注自己的失误,要学会从考试成绩中总结自身优势,找出被这次考试证明的“高三有效复习方法”,清楚下一阶段自

己要学什么、怎么学等。这才是正确的经验累积。

此外,对于期末考试及第一学期常出现的错题,考生可采取错题重测的方式,检测知识掌握的程度,还要经常翻阅错题,避免以后出现类似的错误。

制定有效目标

有的高三生只知道时间紧迫要努力学习,却忽略学习前要制定科学合理的目标。寒假中,制定的目标要突出“近期”“可行”“能查”三个词。

研究表明,远期目标是大方向,近期目标才是激励人一步一个脚印前进的根本。考生要根据自身情况,设定寒假里每天、每

周要达到的目标和要完成的任务。

目标切不可“大而空”,每个目标都要“可操作”。心理学研究结果显示,相对困难的任务要设定稍显简单的目标,而简单的任务要设定高一些的目标。如果某个科目、某个题型、某个知识点是块“硬骨头”,那就要多复习和练

习基础内容,切不可一味追求解难题。

由于寒假中考生多数处于自学阶段,没有在校时老师的督促,那么目标中要有自我检查这一项。例如,做的习题要有标准答案便于核对,背诵的内容要能自我检测,做错的题目要能知晓原因。这样才能切实有效地投入到寒

假的学习中。

寒假与平常在校紧张的学习不同,考生可适当设定娱乐计划,合理安排休息,增加一些体育锻炼。恰逢春节假期,考生也要多跟父母、朋友沟通,缓解备考过程中的紧张。考生还要注意生活规律,不能因复习或娱乐熬夜,干扰自己的生物钟。

科学提升效率

备考过程中,老师经常说“重效率、抓落实”,若能使用一些科学的方法提升效率,则对备考有益。考生可参考“大脑工作黄金时间”,科学提升效率:

6时至8时:一日之计在于晨。对一般人来说,此时段疲劳已消除,头脑清醒,体力充沛,是学习的黄金时段。考生可安排全面复习,也可背诵一些基础内容。

8时至11时:此时人的耐力处于最佳状态,正是接受各种“考验”的好时间。考生可安排难度大的攻坚内容,如着重复习较难科目。

13时至14时:饭后人易疲劳,休息调整一下可养精蓄锐,以利再战。考生此时段要以休息为主,可听轻音乐,

但要注意过长睡眠会削弱下午的复习效果。

15时至16时:午休过后,精神重新焕发。实验表明,此时长期记忆效果最好。考生可合理安排要“永久记忆”的东西,也可做一些基础练习和错题重测。

16时至18时:实验显示,这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和相对困难的作业和习题,考生可“强迫”自己多想一想题目怎么解、问题怎么答。

晚饭后:此阶段虽然可以继续学习新知识、做新习题,但更适合回顾一天所学,进行总结复习,这样能强化每天的复习效果,使知识掌握更加牢固。

总而言之,寒假虽然较长,但考生不要想着把所有弱项都补齐。要在上述三点建议的基础上,着重确保“复习了就一定要过关”,一步一个脚印地度过寒假的每一天,为下学期开学做足准备。

北京宸轩广告有限公司

代理北京考试报

各类广告

广告业务电话:

010-82837190/91/92/93/94

82837455 82837189(传真)