

高考前20天数学成绩提高60分的“秘笈” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/220/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D2\\_c67\\_220615.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/220/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D2_c67_220615.htm) 新一届高三同学的学习即将开始，为了能在高考中考出好成绩，家长、老师、同学都会想尽一切办法。但往往忽视学生的心理和生理状态，在家长和老师的双重压力下，导致某些学生厌学，或一味地熬时间拼体力，但考试成绩大都不能反映出本人的真实水平。笔者在担任2006届高三教学时，比较注重学生的身心健康，特别是在临近高考前的一段时间，对考试发挥不正常的同学逐一谈话，了解实情，并有针对性地指导复习，适时调节学生的学习状态，收到一定的效果。高三（6）有26%的同学其高考成绩是历次考试的最高成绩，还有29%的同学高考成绩是历次考试的次好成绩（有些同学比历次最高分只差1分）。他们在学习过程中也有不少挫折，但他们大都能以正确的心态对待和处理。以下是周盈盈近来给我发来的一封邮件，相信对部分同学会有参考价值。高考不只是考你对知识的掌握，对于心态、体能都是一种考验。就拿我说吧，我的数学成绩一向不稳定，总是忽好忽坏，每一次考试都好似在赌博，碰运气，再加上高三以来时常感冒，于是担心考不好会怎样，心情也变得十分浮躁。就这样，在高考前的最后两次考试中，我考了67和82（平均分在120分左右），等于是输得精光，脑子空荡荡。不过这反而让我能沉静下来思考了。文老师找我谈话，说我对学科知识的掌握没什么问题，主要还是心态不好。我定下心来回忆了最近的几次考试，想到离高考不足20天，自己在这些天里不可能得到质的飞跃，只要按自己

的正常水平发挥就行了，那样，无论是家长，老师，还是自己都对付得了。抱着这种心态，我有一种突然觉得很轻松的感觉，不再强迫自己要做多少题目，而是把高中三年的数学书从头到尾一字一字地看了一遍，并且把里面的例题抽出来做做，保持做题的手感。高考再怎么考也是考不出书本的，所以看教科书是一种很好的温故，而且也不会发生因题目做不出而打击自信心的事。至于自己那几张考试失利的卷子，千万不要扔掉，也别因此而失掉信心，完全可以把他们变废宝。我把所有的错题都订正了后，认真地分析了一下自己做错的原因，然后将卷子放在自己看得到，别人看不到的地方，偶尔看看。因为卷子上的分数有提神醒脑，增强注意力和自制力的作用。所以我在最后阶段的学习效率提高了不少，高考也考出了125分（是高三下学期历次考试的最高分）这样令人满意的成绩。考砸不算什么，高考前考砸也不算什么，别自暴自弃，别看轻自己，那只能代表过去，调整好心态，高考一样能成功。另外，老师考前辅导交待的注意事项也要认真听取，我这次数学考试完全按老师的要求去做，21题第（3）写到写不下去了就立刻放弃，22题老师以前讲过（不完全相同），做得很顺。这便是我对此次高考数学的心得，希望有和我一样心态不稳的同学，看罢此文后能得到些帮助。高考不仅是知识的竞争，也是心理素质和身体素质的竞争。进入高三，尤其是高三下学期，每次考试后都要认真找出原因，分清是知识性错误还是心理性错误，并及时开展有针对性地进行训练（可以在老师的指导下）。周盈盈同学在高考前不足20天连续两次的成绩可以说让自己、家长和老师都感到震惊（高三下学期其余历次考试平均为107分），但必须面对，

痛定思痛。在与其谈话时，结合错误情况仔细分析找出原因：造成错误主要因素是心理性错误外加身体状况不是太好。通过对历年的高考题的分析，发现数学试卷难题一般也就占20分左右，而这些分数对她（其实是中等成绩的同学）来说是“不需要”的，只要做对你会做的题目就可以了。这个要求是不高的，也是合情合理的，她经过认真反思，认识到“考前几天不可能有质的突破，但要保持做题的手感”。（这是因人而异的，不能一概而论，另一位高考成绩也是历次最高分的同学告诉我，她在考前用三天时间“狂做”6套模拟题，高考时感觉特别好，关键要针对自己的实际情况）与此同时，及时与家长沟通（家长也非常着急），在给她“减负”的同时，做好“后勤”工作，这样就做到轻装上阵，以致超水平发挥。临考前一阶段，教师的工作有些像体育教练，教解题已经不是最重要的了，有针对性地指导学生的身心健康，使其以最佳的竞技状态进考场是重要的。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)