

慧师高考状元何洋、石松谈备考访谈实录 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/95/2021_2022__E6_85_A7_E5_B8_88_E9_AB_98_E8_c65_95727.htm

主持人：各位网友大家下午好，今天我们特别邀请到高考状元跟大家进行一些考前的辅导和交流，欢迎大家积极参加。首先请我们两位状元介绍一下自己的情况。石松：大家好，我是湖北省04年的文科高考状元石松，现在就读于北京大学学习。何洋：大家好，我是02年内蒙古数学单科的状元。我现在在北京大学管理学院。主持人：我们先谈一下这几天还有40天左右的时间，在这40天左右的时间，你们是怎么安排时间的问题的？石松：五一这几天主要还是想，因为以前已经把北京比较好玩的地方玩过了，这几天还有一些作业准备学习一下。何洋：我们当时五一的时候学校安排补课，休息的时间不是很多，好多地方性的学校都是安排补课，那自己有时间的话其实好好的休息一下，调整一下自己的心态，当然自己不能全玩了，也拿出来一些时间学习，但是我觉得更重要的还是考前调整一下自己的心态，休息一下。主持人：那你们的作息时间怎么安排的？每天有多少时间花在学习上？何洋：我们当时是比较长的，因为地方的中学补课的什么还是安排的比较多，我们当时是早晨7：30分到学校，8：00开始上课，中午到12：00，这一段时间是老师讲什么我们跟老师学什么，下午的时间是2：30半开始，到5：00的时候下午有一个自习，之后有一个小时的活动课时间，大家一般那个时候都出去吃晚饭，吃完晚饭有一个时间，这个时间就安排自己这一天的学习。主持人：现在考前离考试只有一个多月的时间，那么这一个多

月的时间你们当时的心态应该还是比较紧张的？石松：当时我的心态其实还好，因为我们以前的高中的素质教育搞的还是比较好的，每个月有很多的活动，再加上我们是一个文科班，我们班上的气氛还是很放松，我看其他班的理科实验班都是高考一样的紧张气氛，但是我们班找不到那种压力，再加上我觉得自己学习的东西已经非常的牢固了，而且自己的成绩在班上也是比较好的，所以觉得没有什么压力，觉得还可以。

何洋：我当时感觉因为我给自己没有定一个说我非得考哪一个学校，某一个专业的目标，只是每周给自己定一个学习目标，就是我这一周需要完成哪些内容，我这一天需要完成哪些内容，每天就是按部就班的做，没有想的特别远，这样的话每天都在努力的学习，都在做实际的东西，而且另外一方面没有给自己太大的压力，没有过多的想没有用的东西，想那些东西其实根本没有多少作用，还不如放松自己的心态，该怎么样还是怎么样，自然的考一下。

主持人：其实说起来容易做起来谈何容易。下面一个考生的家长，提到他的孩子可能成绩能上重点线，现在的孩子比较懒惰，总是紧张不起来，作为家长，你们两位有什么建议呢？因为你们也是过来人，有一个切身体会。

石松：这个懒惰的定义不好说，因为我当时也觉得自己挺懒的，就是所有的东西已经烂熟于心了，没有什么压力了，稍微的放松一下是无所谓的，我们就是不需要那种太紧张的状态，如果他以前的状态都是轻松的学习，没有必要让这段时间突然的紧张起来。

何洋：他只要不是说这段时间每天就是玩，什么都不做，他自然也是学，有一个轻松的心态，比那种每天开夜车，考前突击那样来的效果要好一些。

主持人：还有一个复习方面的问题，现在

离考前还有30多天的时间，那么接下来这个时间，要不要做题，或者复习的时间应该花在哪些环节上？石松：我个人觉得剩下的时间没有必要必须做什么，应该是适应高考的模式，可以一天做几套，最重要的还是在最后阶段把自己那些不是非常巩固的知识点再复习一遍，这个是非常重要的。何洋：临近高考可能再大规模的做题已经不是特别现实，因为只有30多天，我觉得这个时候可能尽可能多看一些真题，就是历年高考的题都可以找到，可以自己找到一些模式，和他常见的题型，可能更能找到高考的感觉，再一个就是这个时候要逐渐的回归课本，看自己的哪些知识点是比较欠缺的，尤其是学理科的同学，好多定理可能自己只是背会的，但是不知道是由什么推出来的，这样再看一下是更能给自己一个扎实的基础的。主持人：刚才你谈到了回归课本，怎么回归法呢？怎么操作呢？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