



高考前给考生的10条建议

1. 制订计划、强化落实

高考备考最后的15天左右非常重要，就像中长跑的最后一圈、最后一公里或者最后100米，会发生很多的变化。

不管我们实现什么目标，计划第一重要，比计划还重要的是落实好已经制订的计划。没有计划的备考是低效和可怕的。

考生可以根据自己的实际情况，有时候可以参考老师的意见，制订具体的、对自己而言针对性强的计划。我们的计划涉及目标、学科、复习内容、形式和时间安排等要素。

2. 回归教材、重温基础

高考考查的主要内容包括“必备知识、关键能力、学科素养、核心价值”，高考试题具有“重基础、重应用、重生活”的特点。

学生经过第一轮的课本复习、第二轮的专题复习和第三轮模拟训练，加上月度的规范考试等，对学科的知识内容、学科知识结构以及应用学科知识解决问题的能力达到了一定的水平。这个阶段需要在这个基础上进一步提高，回归教材、重温基础是有效的策略。

3. 问题导向、精准备考

以问题为导向精准备考，是高效的复习备考策略。

我们可以在老师的指导下，结合每次大

型考试成绩学科的排名，明确自己相对薄弱的学科并分析确定具体的问题。比如：语文或者外语学科方面，书写有待提高，那么现在开始用心练习书写会有效果；理科综合训练量不够，那么需要强化训练几套题，可以采取针对性的应对措施。

4. 保持节奏、有效训练

考前15天左右，各科老师会让学生每天保持适度的训练，维持相对稳定的训练节奏。考生要认识到此举的重要性和必要性，积极配合，保持实战状态。平时计算、阅读、写作不放手，使头脑始终处于被不断激活的状态，保证思维清晰、反应敏锐。切勿因为考试来临，只看不算，只读不写。

同时，考生要熟悉高考应考的各项流程和要求，做到心中有数。在最后阶段的模拟应试中，按实战要求熟练操作规定动作，准确把握各科答题节奏，从容应对各种情况，避免高考考场出现不必要的紧张和失误。

5. 及时归纳、强化记忆

考生要通过整理练习材料、摘抄笔记，有时可以把有价值的内容剪贴到笔记本上，及时归纳每天练习中的重要问题和收获。

考生还应该自主归纳某一个章节或者知识点的内容，建立完整的知识体系，明确记忆的内容和必备的能力，进行强化记忆。

6. 调适心态、调整状态

中等强度的动机、平和的心态是成功的

关键。当考生拥有良好的心态，考试的时候才能表现出良好的状态。只要考生放下分数目标，将注意力集中在每一个具体问题的解决上、每一个环节的落实上，就会消除因过分考虑结果而出现的焦虑或紧张，以坦然的心态走向考场，正常发挥。

不要指望高考的时候会超水平发挥，能够正常发挥就够了。

心态和状态非常重要，而且是可以通过各种途径来调整的，考生要有管理自己情绪、调整自己状态的能力。

7. 适度运动、保持活力

高考前15天这段时间对所有的考生而言都是非常艰难、煎熬的一段时间。天气温度高、各学科作业量大、老师们指导意见多，加上并不是很懂教育和高考的父母的唠叨等，许多考生感受到了很大的压力。

越是临近高考，心理负担越重，学习效率越容易下降，甚至身体抵抗力严重下降。最简单、最有效的运动方式是跑步，运动量不能太大、消耗太多的时间和精力，也不能太小、不流汗，达不到放松身心的目的。

8. 适度倾诉、寻求指导

考前适度交流和倾诉非常有效。交流的对象包括老师、同学和父母等。交流的话题包括心理问题、情感问题、答题技巧、备考策略、具体学科问题等。

交流或倾诉可以帮助考生解决自己在生活、复习、备考、情绪、情感上的问题，考生可以从同学、老师和家长那里得到支持和指导，并且感受到被陪

伴、被关心的愉悦。

大家要相互鼓励、相互提示，传播正能量，营造良好的、积极向上的备考氛围。

9. 合理饮食、生活规律

考前切忌因希望增加营养而刻意改变平日饮食习惯，或为保持头脑清醒而大量饮用咖啡类饮品，更不主张开夜车导致次日精神不济。

科学备考的建议是：保持一贯饮食特点，以清淡可口为宜。少辛辣、忌生冷，保证脾胃肠道健康。另外遵照平常作息规律，保证充足的睡眠，按高考考试时间要求逐渐调整好生物钟。

10. 先易后难、规范答题

高考各科答题是有技巧的，也有规范性的要求。考生可以向有经验的老师，特别是有高考阅卷经验的老师咨询相关学科的答题技巧和规范，尽可能做到“颗粒归仓”。

“先易后难”是最基本的答题技巧。高考试题的难易存在一个坡度，每一个大题中的各小题也存在一定的坡度。答题的规范包括书写、表述等方面的要求。

考生要熟悉各科的“评分标准”，要熟悉高考应考的各项流程和要求，做到心中有数。（余国 华中师大第一附属中学）



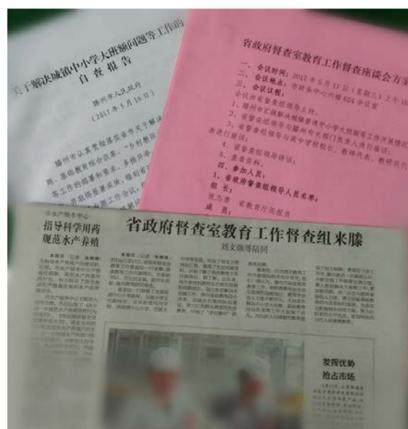
省政府督查组来滕督查调研教育工作

对下一步滕州教育改革发展，张志勇提出明确要求



5月16日至17日，省政府督查组一行五人，在督查组组长、省教育厅巡视员张志勇的带领下，就解决大班额问题、基础教育综合改革、乡村教师队伍建设、“县管校聘”管理改革等重点工作进行督查调研。对下一步教育改革发展，张志勇提出明确要求。**一要加快推进大班额项目建设进度。**省政府提出，决战2017年，年底前完成大班额项目建设任务，时间紧、任务重、压力大。滕州要坚持当前有效的工作机制，制定分批竣工时间表，把大班额项目建设牢牢抓在手中，挂图作战，销号落实，兑现省

教师岗位设置、竞聘和分流等工作，推动城乡师资的科学配置和有序流动。**二要保障提高中小学教师各项待遇。**采取增加教师绩效工资总额的办法，提高班主任津贴标准；落实乡村教师周转宿舍、岗位津贴、交通补贴、职称评聘等各项待遇政策，吸引优秀人才到农村任教，为乡村教师提供良好的工作环境，让他们生活有尊严，安心在农村工作。**三要抓好中小学教师招考补充工作。**落实教师临时周转编制政策，坚持按需设岗、应补尽补，采取多种方式做好师资补充工作，满足解决大班额和教育教学师资需求，全面优化配置城乡师资力量，努力办好更加公平优质、更具活力特色的人民满意教育。



《中国教育报》编辑部发表评论文章

当心否定素质教育的论调抬头

钟焦平

一位基层教育局长力挺应试教育的讲话最近在网上传播甚广。值得注意的是，不仅是个别教育官员，媒体上也出现了公开鼓吹应试教育，质疑素质教育和“减负”的声音，这种情况是近年来不多见的。

个别基层教育官员和媒体论证应试教育的所谓现实合理性，认为应试教育是当今公平的人才选拔方式，具有“政治正确性”，这是很值得注意的教育舆论动向。离2020年我国基本实现教育现代化的目标已经为时不多，在这个时候，公开质疑素质教育的改革方向，鼓吹“应试教育有理”，这种言论可能产生的负面影响令人担忧。毫无疑问，果真如某些人和媒体所鼓吹的那样，公开否定了素质教育，大张旗鼓搞应试教育，那么应试教育势必走向极端化，改革的动力将被移除。

公开鼓吹应试教育，漠视了大多数人对素质教育的期盼。不必讳言，素质教育改革虽然进行了多年，但应试教育仍然有自己的市场。即便如此，哪怕是那些应试教育倾向比较严重的地方和学校，也没有多少人敢公开否定素质教育改革，有人以“素质教育轰轰烈烈，应试教育扎扎实实”来描述这种现状。其实换个角度看，教育实践中的这种矛盾现象，至少包含着多数教育工作者对过度应试教育的某种反思和警惕，也包含着对素质教育改革的某种敬畏，这种表面的尴尬之下，深深埋藏着的，其实是对素质教育改革的期盼。

公开鼓吹应试教育，更是对正在推进的教育改革视而不见。前不久，衡水一中在浙江平湖办分校引发讨论，教育部基础教育司负责人表示，“教育部将坚定不移地推进素质教育”，通过招生制度改革，“引导广大高中学校深化教育教学改革，全面实施素质教育，提高学生的综合素质”。正在推进的教育改革，比如招生考试制度改革中强调的，实行学业水平考试和综合素质评价相结合，逐步建立分类考试、综合评价、多元录取的招生模式，就是把学校、家庭和社会的预期往素质教育的方向上引领。对此，决不能视若无物，幻想在自己的一亩三分地走回头路。当然，因为涉及面广，传递链条长，教育优质资源总量不足和分配不均，教育改革不像其他领域的改革那样见效快，但这正是需要凝心聚力加快改革进程的原因，而不能成为回过头来鼓吹应试教育的理由。

教育是具有基础性、先导性和全局性的事业，思考教育问题，看待教育现象，诚然要考虑现实条件（比如家庭和社会对应试教育的需求等），但如果完全从现实条件出发，就可能失去教育的基本底线，屈服于分数至上的教育观，屈服于形形色色的狭隘利益需求。无论作为教育工作者，还是公共媒体，对教育的关注，对教育现象的评判，都应该守住教育的底线和教育的规律，否则，就有可能对教育改革发展产生舆论干扰，加大改革的成本和阻力，甚至可能使教育现代化的脚步出现某种局部的迟滞。

当前要特别警惕，鼓吹应试教育的言论、一些地方政府的教育政绩需求和某些教育市场主体之间互相呼应形成合力，进而对学校教育甚至整个教育生态产生潜在负面影响。推进素质教育改革，是写入了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》改革目标的，这一点，公开鼓吹应试教育者当认真面对，积极反思。素质教育改革是一个复杂而艰巨的过程，离不开包括教育官员在内的所有教育工作者的共同努力，也离不开媒体营造的良好舆论氛围。

