

# 调整心态、保持手感、不要纠结—— 3名大学生的高考备考建议

7日至9日,我市将有2.6万余人参加高考。临近大考,考生该如何以最佳状态备考?昨天,记者走访了去年参加高考的3名同学,希望他们的亲身经历能为今年高考考生提供参考。

## 放平心态迎高考

“调整心态最重要。”去年参加高考的朱天行如今就读于北京大学外国语学院,是南通中学毕业生。他认为,考生在考前放平心态很重要。他说:“高考前半个月,我已经将自己的作息调整得比较规律。晚上11点之前睡觉,早上6时30分至45分起床。”

现就读于清华大学电子工程系的周王昊,同样毕业于南通中学。他说:“去年考试的考点正好在母校通中,熟悉的校园环境让我考试时比较放松,觉得临近高考并没有想象中的那么可怕。”

复旦大学自然科学实验班同学黄景毕业于南通一中。他说:“在考前除了复习刷题外,最重要的就是保证休息,不仅不能熬夜,还要保证能有午休时间。不要让复习影响整个人的备考状态。”

每年高考,很多考生和家长们都会精神紧张。朱天行说:“在高考前,考生不仅要注意学习,更要和家人好好

相处。我那段时间就经常和家人交流,感觉高考这几天就这么过来了。”

## 基础题要不失分

“那年高考我最后几天复习语文时,主要是看一下必背古诗词,保证这些分数一定要拿到。然后再看一看作文素材,为高考作文做一些准备。”2023年高考,朱天行选择的是文科。他表示,历史、政治学科,自己备考时多看整理的知识要点,多想一想预估题目的答题角度。

“我考前准备数学时,主要就是做几道题保持手感。针对化学、生物这些知识点较多的学科,考前复习时更多的是回归书本、回归知识点。”周王昊高考选择的是理科。他表示,可以多看看化学试卷中关于原因分析的问题,备考生物还是偏重知识点的整理。关于物理的考前复习,他主要在考前复习一下以前的错题。

黄景也说:“距离高考一两天时,在知识方面提高是不现实的,最重要的是保持手感和保持你的心态。考前一两天我就选择刷一两套各

科试卷,不纠结于试卷中的难题,就是保持一个做题感觉。”

## 遇到难题不放弃

2023年高考,黄景在考试中遇到了波折。“那年数学试卷并不是很难,但最后一题难住了我。”据黄景回忆,那年数学试卷最后一题,自己一开始在方法选择上出现了问题,导致解题方法并不是最优解。虽然他在解题中途调整了方法,但解题过程没有打磨好,没有得到最好的结果。他说:“当时我选择先把笔放下来,通过深呼吸清空自己大脑,让自己纷乱的思绪保持平静后再去思考这道题目。”

“高考中有很多事情是你难以预料的,面对高考需要一个平常心。不要过度纠结于这场考试,它只是我们人生路上的一个普通的节点。遇到难题不要轻言放弃。”黄景表示每考完一门,考生就应该在脑海中将它直接扔掉,去面对下一门,全身心投入后面的考试中。

因为有稳定的心理素质,黄景临场发挥出色,考试成绩较平时上升明显。

本报记者沈樑

## 问鼎新加坡公开赛男单赛场 石宇奇世界排名分创新高

晚报讯 昨天,羽毛球世界联合会公布了新一期世界排名榜,南通名将石宇奇世界排名分上升到98215分,创造个人历史新高。

上周举行的新加坡羽毛球公开赛,石宇奇在男单赛场力挫群雄夺得冠军,收获了冠军

积分11000分。这个积分替换掉原先10个有效分中的最低分7700分,本周他的世界排名分净增3300分,即从上周的94915分上升到98215分。值得一提的是,这是石宇奇运动生涯取得的最高积分。

记者王全立

## 沪苏海事联手 开展事故应急演练

晚报讯 昨天下午,南通海事局联合崇明海事局开展应急演练,模拟“崇海汽渡××”轮装载危险品车辆在航行途中发生火灾,各方开展紧急施救。

此次演练模拟“崇海汽渡××”轮装运两辆危险品车辆(一辆罐装柴油、一辆桶装油漆),由临江驶往海永,在航行途中危险品车辆突然发生泄漏引起火灾,水手在甲板巡查时发现紧急情况,船长立即用VHF向崇明海事局北支海巡执法大队、海门海事处以及崇海汽渡调度报告。接报后,崇明海事局与海门海事处立即启

动应急预案,指派巡逻艇抵达现场进行应急处置、交通组织,并担任指挥艇。经过沪苏海事及客渡合力救援,最终起火点被有效扑灭,现场得到有序控制。

据了解,北支水域属沪苏交界水域,临永汽渡始发地与目的地均属江苏南通,但航经上海水域,是北支水道两岸民众出行的重要方式,年均运输旅客约53万人次、车辆约25万艘次,若客轮载运危险品发生事故不及时控制,将极大威胁长江水域环境清洁、影响两岸群众出行安全。

通讯员刘立春 记者吴霄云

## 防范高考无线电作弊 我市启动发射设备检查、电磁环境监测工作

晚报讯 2024年高考在即,记者昨天从市工信局获悉,为有效防范和打击利用无线电技术手段进行考试作弊,市工信部门根据高考保障方案,启动考前发射设备检查、电磁环境监测工作。

针对无线电发射设备销售商是否存在销售涉嫌

考试作弊的无线电发射设备,在售设备是否有型号核准代码,是否进行了销售备案等情况开展监督检查。检查期间,无线电管理人员结合“扰乱无线电通讯管理秩序罪”“组织考试作弊罪”等案例,对销售商开展了无线电管理法规宣传。

同时,我市对通州区、

海安市等地考场进行现场电磁环境监测。无线电监测人员分组深入各考点,对考点周边区域进行监测,做好数据采集,建立电磁环境模板;查实发现的不明信号和无线电干扰隐患,净化考场周边电磁环境,为考试过程中的监测保障奠定坚实的基础。

记者严春花



昨天,崇川区隆兴佳园社区开展了迎端午活动。通过听廉洁文化宣讲、包粽子等,营造风清气正的氛围。  
蔡玲钰

江海晚报祝福类启事登报  
主流媒体 权威官宣 个性化办理  
咨询热线:0513-85118892

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781

线上办理请扫码

友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友  
家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

## 鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。  
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156  
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008