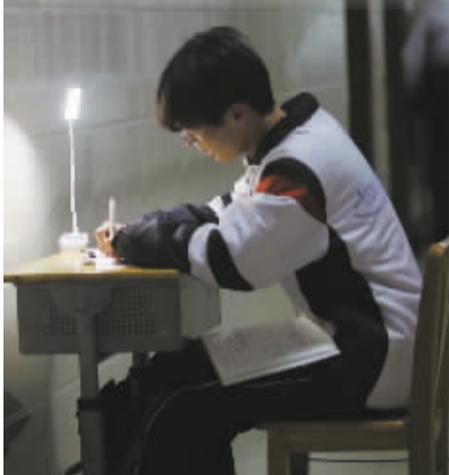


首考在即 你准备好了吗

2024年1月6日至8日，浙江高三学生将迎来首次选考，宁波多所学校的高三班级备考氛围浓厚，无论教室、自习室还是走廊，都能看到学生们求知解疑的身影。那么，高三师生是如何迎考、又是如何处理考前紧张情绪的？记者对宁波多所学校进行了走访。



在教室里挑灯夜战的学生。通讯员供图

备考氛围浓厚

学生：『这场关于理想的战役，我们能赢』

临近首考，宁波中学的备考氛围十分浓厚。宁波中学教务主任贾俊介绍，学校特地安排了各科老师，为基础相对薄弱的学生进行“一对一”指导，帮助他们在最后阶段进行强化。语文、数学不在选考科目中，因此，语文、数学老师就成了学生的“心理导师”，给他们加油打气。

此外，宁波中学还为学生提供了个性化的自习室，创造更好的学习环境。“在早晚自习的时候，文科生可以去专属的背诵室背书，理科生可以到专门的自习室和同伴们一起讨论习题，每个人都可以按照自己的复习节奏和习惯进行学习。希望学生们可以考出理想的成绩。”贾俊说。

象山中学也采取了一系列措施为首考学生保驾护航。为了让学生理清解题思路，掌握考试技巧，增加备考信心，学校邀请了多位学科专家，为学生作考前应试技巧辅导讲座；学校校级领导进驻高三年级担任班级结对导师，鼓励学生以饱满的精神状态迎接首考。

晚自习时，不少学生会问坐班老师问题，为了不影其他学生，老师会在班级门口放一套课桌椅，自己就坐在门口为学生答疑。虽然室外的温度很低，但是师生共同备战首考的心却是火热的。

“作为文科生，我首先要克服对于背书的恐惧与焦虑，告诉自己，背了又忘是很正常的现象。”象山中学303班黄盛珈同学坦言，每天晚上7点左右，她就基本完成了当天的作业，然后她便前往自修教室背书，“我非常感谢学校为偏文科的学生安排了两个专门用于背书的自修教室，自修教室里的备考氛围非常浓厚，每个同学都非常自觉认真，经常主动留校到10点钟。首考是一场战役，我虽然会独自踏上考场，但我并非单打独斗。这场关于理想的战役，我们一定能赢！”

注意回归基础

老师：『适量解题保持『手感』，以积极心态迎考』

最后10来天，怎么冲刺？

宁波市鄞州高级中学副校长周瑜表示，这个阶段，一定要注意回归基础。“三新”背景下，高考试题在总体方向上非常强调思维和应用。因此，在应试过程中，除了要注意合理分配时间之外，具体策略上，要立足基础题，稳扎稳打。优先做易题，难题不恋战。面对熟悉的题型，要关注变化；面对陌生的题型，要从容应对。建议学生每天要适量解题，保持“手感”，保证思维的流畅，但也不要大量时间用于刷题。

“考出好成绩的关键是扎实的基础和稳定的发挥。因此，考前务必重视回归基础，同时，建立积极的心态和调整竞技状态也是十分必要的。”周瑜说。此外，他提醒广大考生，“首考结束确实是一个阶段的终点，但同时也是新一轮复习迎考的开始，之前的语文、数学等学科略有放松的，要争取尽快‘拿起来’。当然，等首考成绩出来后，针对目前多元化的招考政策，仍然要合理定位、认真规划，用更好的状态迎接新一轮的挑战。”

好的心态对考试非常重要。宁波市直属名班主任、宁波市李惠利中学教师胡敏琦表示，首考在即，学生们要调整好自己的情绪，并且意识到，“高考很重要，但并非成功的唯一的途径”。学生可以尝试多给自己一些积极的心理暗示，不要去想“万一时间来不及怎么办”“万一我发挥不好怎么办”“万一试题很难我没复习到怎么办”这些问题，而是“抱着期待的心情，面对即将到来的首考，并期待会有好的结果”。

记者 林桦 通讯员 励晨霞 严雨清



宁波银行
BANK OF NINGBO

专业创造价值

很亲 很近 很放心

