

“孩子，像鼠猴猪马一样轻松应考”

“高考减压信”群发考生 本报特设“减压热线”：0731—82288110

备考攻略

致考生的一封信

亲爱的同学：
鲤鱼不跃，岂可成龙？大鹏驻足，焉能腾空？考试的日子里，你要像猪一样能吃能睡，像马一样多拉快跑，像鼠一样能钻能窜，像猴一样能蹦能跳。那年那月那个孤独的高考生，那山那水那条寂寞的高考路，那日那夜那颗惶惶的高考心，那恨那爱那份无奈的高考情，那风那雨那个执著的大学梦，亲爱的同学们一定要坚持到底！在未来的日子里，幸福是连续的，对你的祝福是可导的，且大于零，祝你每天快乐的复合函数总是最大值。

名师给你吃颗“定心丸”

离高考只有9天，考生已进入临考状态。语文、数学作为第一天开考的科目，最后这几天应该如何应对呢？考试时要注意啥？记者采访了长沙市一中舒斌老师、湖南师大附中吴锦坤、曾克平老师，听听他们的建议，也许对你有帮助。

■记者 贺卫玲 实习生 虞云扬

语文

记住四点不慌张

长沙市一中语文老师舒斌说，考试复习千头万绪，但相信大家已作好了充分的准备，所以考前最重要的还是注意身体，调整心态，充分相信自己，一定会获取理想的分数。

考前复习攻略：

一、调整心态，强化信心。短时间内的复习无法改变太多，强化自己临考的信心就显得尤为重要。

二、梳理知识，查漏补缺。结合考点对重点知识逐一梳理，主要就一些考点所涉及的记诵类知识进行查漏补缺。比

如：诗歌鉴赏部分的一些表达技巧是否熟悉，若有遗忘，可及时补上。

三、翻阅试卷，总结经验。把以前考试的月考试卷装订好，将试题（主要将前四题）再逐一过目，一为加深记忆，二为及时发现自己的答题弱点，从答案分析中总结作答时的语言表述。

四、强化背诵，不留死角。因为语文学科是第一堂考试，那么在考试前两天再将要求背诵的古诗文强化记忆一次。

名师建议

考试时，阅读作答，应注意技巧。可结合以前的月考试卷分析阅读题的作答技巧，主要是结合参考答案弄懂怎么问该怎么答。主要是诗歌和文学类文本阅读，一定要审清题意，再弄清答题的层次、角度以及如何组织语言进行表述。

另外要注重审题，准备素材。考试时一定要要有作文审题的意识，临考时可以进行一些素材的准备。不必花太多功夫，可以将自己已有的素材稍加梳理，提炼主题，以备考时选用。

理科数学

坚决反对“开天窗”

“要充分利用120分钟的时间，将自己的才华展示出来，我们坚决反对‘开天窗’作法，也就是尽量不要空一个题，你知道的知识一定要写到试卷中去，哪怕是一个公式也好。”湖南师大附中高三理科数学备课组长吴锦坤老师说。

考前复习攻略：

一、根据平时的考试，看看自己在哪个知识板块有问题，有针对性的看看教材。把一些难记的公式、结论、定理要整理好，记

录下来，适时看看，以免在高考中出现知识混淆的情况。

二、每天做一些基础题：高考试题有80%左右的题是容易题和中档题，难题不会超过20%，因此，这几天每天做做基础题是有好处的，不要纠缠在几个难题上，否则既影响心情又影响效率，得不偿失。

三、做一至两套模拟试题，记得要限时完成，最好与高考时间相符，这样始终保持良好的数学感觉和竞技状态。

名师建议

考试时，科学分配时间，一般选择填空题45分钟左右，解答题75分钟左右为比较适宜，要稳中求快，快中求全，全中求对。另外要注重答题细节，数学试题的解决是要有必要的过程和理由的，没有道理的结论肯定是不行的。

文科数学

保证基础题不丢分

“文科数学有些题是送分的，如果你数学不是很好，保证这些题不失分，也能及格，不要在难题上死磕。”湖南师大附中高三文科数学备课组长曾克平说。曾老师还以自己一个往届的学生为例，数学不好的女孩保证了基础题不丢分，高考数学考了105分，最后上了同济大学。

名师建议

文科数学选择题1—6题，填空题1—14题，解答题1—3题都是比较基础、简单的题目，保证这些题不失分，就给自己上了一道“保险杠”。

文科数学最后一道题难度系数很大，一般考生如果时间不够可以放弃。考前这几天看看课本就好，不要钻难题了，还可以做一两套数学模拟试题，各科复习时间要均衡。“我的观点是，尽力就行，考不好也没关系，一定要保持平常心。”

本报5月29日讯 “考试的日子里，你要像猪一样能吃能睡，像马一样多拉快跑，像鼠一样能钻能窜，像猴一样能蹦能跳……”今天，长沙市雨花区侯家塘街道韶山路社区的贺同学，收到了这样一封充满正能量的信。

这是一封来自社区的“减压信”。即将参加高考的贺同学，最近压力很大，社区主任欧阳晓琦知道后，写了这封信为她加油减压。

考生压力大想弃考

“总怕考不好，辜负了家人的期望。”贺同学成绩原本不错，可是因为心理素质不好，随着高考的逼近，压力越来越大。吃不好睡不着的她，越来越没有信心，向家人提出放弃高考。

听到这个消息，家人的压力也陡然增加，一边劝孩子去努力一把，一边寻找各种方法给她减压。贺同学的外婆在台湾，听说外孙女的事情，经常打电话来，劝她放松，减小压力。

社区写信送礼物减压

“我也是过来人，儿子2008年高考，我压力比他还大。”欧阳主任坦言，父母虽然

总说孩子尽力就好，但心里总期望孩子能考个好学校。

得知贺同学的事情后，她总想为这些孩子做点什么。最后决定，用一颗母亲的心写两封信，一封给父母，提示他们在孩子考前的心理和生理健康方面的注意事项；一封给考生，帮他们释放压力。

“我去统计了一下，社区共有9个孩子即将参加高考。”写好后，她请社区的工作人员一起修改，确定语气、措辞合适，打印了9封，纷纷送到考生家里。

考生直呼“太贴心”

“忧愁是可微的，快乐是可积的，在未来的日子里，幸福是连续的，对你的祝福是可导的，且大于零，祝你每天快乐的复合函数总是最大值。”记者看到，这一封信，语气诙谐，巧妙运用了微积分、函数等术语，读起来趣味横生。

“除了信，还收到了水晶音乐盒呢，他们说这是送我们的‘儿童节礼物’。”贺同学的妈妈说，在家人的“宽心”下，女儿的心态好多了。

“太贴心了！”收到这封信后，贺同学喜欢得很，她把信拍成照片，贴在了微博上。

（市民王先生提供线索，奖励30元） ■记者 李琪

服务

高考心理有压力，可拨心理援助热线

距离高考仅9天时间。这是一场人生中非常重要的考试，也是一次非常严峻的心理检阅。本报与长沙市心理学会特开设高考心理减压热线0731—82288110，协会秘书长刘正华等心理专家将为你解压。

湖南大剧院 国家艺术院线战略合作伙伴
湖南大剧院初夏感恩回馈，即日起商业电影每周一、周二所有影厅全天半价，千人大厅，超大屏幕给您超震撼的感受！

世界各大芭蕾舞团的超级巨星，经典芭蕾舞剧片段的完美演绎《巅峰芭蕾明星秀》
演出地点：湖南大剧院大剧场；演出时间：6月2日 晚20:30；演出票价：680/480/280/190/60

订票咨询电话：0731-84171668/639/608 湖南大剧院网站：www.hndjy.cn 新浪微博：@湖南大剧院官方微博

瑞士剧作家迪舍马特的名剧，吴琼主演黄梅音乐剧《富贵还乡》
演出地点：湖南大剧院大剧场 演出时间：6月26日晚20:00
演出票价：1080/880/680/480/280/180/100 订票电话：84171666/15802616520

梦想有多远系列之钢琴是怎样练成的一洋钢钢琴独奏音乐会，父与子的同台追梦，琴与“情”的梦幻交融，演出地点：湖南大剧院大剧场，演出时间：7月27日，票价：50/80/120/180/280/380/580，订票电话：84171668/15802616520