



2017年高考在即，考生们进入最后的冲刺阶段。高考期间有哪些复习和应试技巧？本报记者采访了几位高考“过来人”，请这些学霸为即将走上高考考场的考生支支招。

高考学霸教你应试技巧

□本报记者 任洁文/摄

北京大学历史系大三的李同学： 了解自己的考试节奏

按部就班，执行好学习计划，按照最终的目标努力，考成什么样再说。永远不要在没尝试之前就对自己说不，因为我们永远不知道自己的极限在哪儿。把自己放到习惯状态中，不用为达不到完美状态而纠结。要了解自己的考试节奏，做题时这部分一旦超时，可以从其他部分弥补，控制好应答时间。

北京大学哲学系大三的赵同学： 考试时不要患得患失

考生对自己要有清楚的认识，不要太高看自己，最怕的就是学得不是特别扎实的学生。复习一定要细致，谨慎面对。复习间隙多晒太阳，经常运动，这样整个人的状态会很积极，否则学久了精神易萎靡。考试前最后几天可以看看书、代表题，别太偏执了，不要钻进某个知识点出不来，保持对整体的把握，专注于题目本身。

考试前别吃太撑了，吃饱了上考场容易犯困，当然吃好是需要的，要保证身体状态适合应试。保持积极心态，不要患得患

失，能做多少是多少。控制好精神和身体对考试有很大的帮助，期望值要和自己的付出相一致。

考完每科后千万不要对答案，一旦发现做错会崩溃，要记住四科加在一起才是总分，一科没考好还有其他科能弥补。

清华大学法学院大三的李同学： 做好发生意外的心理准备

多关注错题，看哪儿做错了，究竟原因是存在知识漏洞还是轻敌，或是不能全面去看待问题。如果这个错误经常会犯，就要想得更深一些，最好能从中发现自己的本质问题，这样能以小见大，无论是应付高考，还是走好人生路都会有帮助。实在改不了的毛病也不必强求，只要尽力而为就好。

找一个安静的地方备考，避免一切不必要的干扰，因为这个时候考生很敏感，容易受外界的影响。要认清自己的考试习惯，不要因为个人好恶，放大不利因素。

进入考场后，不要再和熟悉的人聊天，把心态沉下来，专心答题。做好可能会发生小概率意外事件的心理准备，勇敢起来不要害怕，有些事要顺其自然。不会做的题目要给出一个时间限



制，比如30秒、一分钟等，一旦超时就标记出来，马上跳过，果断做下一道题。

北京中医药大学中医学专业大一的韩同学： 考完试不要对答案

刷题很重要，但不能盲目地做完就完，你要了解这道题，自己对答案，然后划出重点，搞清楚哪儿不会哪儿弄错了，这样才能有很大提高。

在最后的冲刺阶段里，要调整好状态，不再做难题，因为这段时间其实怎么做都不会提分

的，再做题容易受打击。考试前一两天不要再做题，可以看题，分析一下错误原因。

考完试不要对答案，这是必须的，尽量两耳不闻窗外事地走出考场，考完就过去了，不要和同学们讨论。该吃吃该喝喝，该休息要休息好，再去考下一门。

北大化学系大一的张同学： 列一份考前复习清单

到最后刷题时不要完全沉迷，要关注一些新的东西，因为模拟考试题型可能跟高考不同。

高考那几天要提前规划好作息安排，比如说，什么时候吃饭，中午是否休息，晚上几点睡觉，什么时候放松一下，提前都想好。

考试当天中午时间短，但是考完上午科目后，中间不看书会特别心虚，那你可以事前做好一份清单，把一些知识点写在一张纸上，不用很多，就写十分钟或几分钟能看完的东西。因为知识本来就在脑子里，这时候看一眼，可能思路就转过来了，然后对自己会很有信心。或者可以拿一本书随便翻一翻，起到心理安慰的作用，调整一下状态。

考场上可能会遇到没见过的题型，有的人直接就懵了，浑身开始冒汗。其实每个人第一眼看到这种题都会忽然慌神，我也会这样，完全看不懂题目在说什么，但是不能慌乱，尽量冷静下来，不要想其他的，只考虑怎么做出来，什么知识点适合答，发挥出最好的水平。

写作文时最好能打草稿，来不及的话也要搭出框架，写几个关键词也是好的。

清华美院陶瓷艺术设计专业大一的李同学： 不会做的题目先跳过去

查缺补漏，做题时发现漏洞，就一个个去弥补。平常心面对，要相信自己，别把高考太当一回事，就当是在做平时的模拟卷。应试时对时间的把握非常重要，尤其是文综科目，不会做的就跳过去，保证会的先拿到。

清华大学美术学院大一的郭同学： 别让拔高题影响应试心情

复习时一定要有针对性，会的题型不要再狂刷题，如果不是有实力考清华北大，就切合自身实际多做中等题，不要让过难的拔高题影响自己的心情。别发慌，要相信自己这么多年的准备。

【健康红绿灯】

绿灯

早餐喝点奶



早餐是补充奶类的好机会。乳制品是高品质蛋白质的来源之一，同时富含钙质。早餐喝杯牛奶、羊奶、低糖优酪乳等都是很好的选择，奶类的钙质除了与骨骼发育有关之外，同时具有增进神经与肌肉对刺激的感应的功效。

补钙必吃一种鱼



泥鳅是鱼类里的补钙冠军，同等重量下，泥鳅的钙含量是鲤鱼的近6倍，是带鱼的10倍左右。泥鳅同时富含有利于钙吸收的维生素D，因此是很好的补钙食物。建议采用清蒸或炖煮的方式烹调泥鳅，这样能够较好地保存其营养价值，如果能搭配豆腐一起吃，补钙效果会更好。

红灯

不要带着“气”入睡



一项发表在美国《神经学杂志》上的研究发现，与清醒的状态相比，睡眠可能让你对糟糕经历的记忆更加牢固，那些让你愤怒的画面会更长久地出现。带着“气”入睡，还会让你心跳加快，呼吸急促，导致失眠或严重影响睡眠质量。因此先睡个好觉养精蓄锐，有什么事明天再说。

吃太咸会变丑



吃盐过多易造成肌肤粗糙发黑，经阳光暴晒后更明显，同时皱纹增多。吃盐过多，除可使面色黑黄外，也有可能使面部长出雀斑。若同时摄入动物性脂肪和蛋白质过多，则会影响肝脏正常代谢而使雀斑更明显。吃太咸还能使头发脱落、发质枯黄。

为进一步打击虚假违法广告行为，巩固专项整治行动成果，营造良好的市场秩序和消费环境，建立广告长效监管机制，深化齐抓共管、共同治理的广告监管格局，近日，丰台区虚假违法广告整治联席会议2017年度第一次会议（暨丰台区虚假违法广告整治联席会议第六次会议）在丰台工商分局召开，区委宣传部、区市容委、区卫生计生委、区金融办、区公安分局、区食药监分局、区城管执法监察局相关负责人参加了会议，丰台工商分局主管局长及广告科参加了本次会议。会议总结了2016年全年虚假违法广告专项整治工作情况，各成员单位讨论了《丰台区整治虚假违法广告联席会议广告突发事件应急处理工作制度（征求意见稿）》并部署了2017年虚假违法广告整治工作。

2016年丰台区虚假违法广告整治工作取得了明显成效，联席

丰台工商以广告联席会议为抓手 联动合作促进辖区广告健康发展

会各成员单位对虚假违法广告整治工作的高度重视、积极作为，各成员单位协调配合、齐抓共管，部门联动成效更加显著，虚假违法广告整治工作深入开展，联席会议相关工作机制得到了进一步落实，针对当前任重而道远的虚假违法广告整治工作，丰台工商分局从自身职责处罚，坚持做好以下几个方面工作：一是坚持最强担当，确保守土有责。针对广告舆情采集难、违法广告识别难、舆情发酵控制难等客观困难，要将《广告突发事件应急处理工作制度》落到实处，从而全面提高预防和应对广告突发事件的能力，控制、减轻和消除突发事件引起的社会危害和不良影响，保护消费者合法权益；

二是坚持最实作风，找准问题节点。要继续充分发挥联席会议作用，明确职责分工，发挥各自职能，形成各部门密切配合、相互支持、统一行动、齐抓共管的工作局面，推动虚假违法广告整治持续有效开展；三是坚持最高标准，确保完成任务。虚假违法广告产生的误导往往关系人民群众健康安全、关系人民群众安居乐业、关乎社会精神文明，要提升广告突发事件应急处理能力，增强发现虚假违法广告的敏感性，创新虚假违法广告监管手段，加强部门间执法衔接，实现虚假违法广告风险防控，降低履职风险。

目前《广告突发事件应急处理工作制度》正在征求意见阶段，丰台工商分局将按照各部门

反馈意见进一步加以完善，积极推进制度落地，完善构建互动式合作、联动式执法体系，继续形成整治虚假违法广告的高压态势，为丰台区广告业健康发展共同努力！

张璇

