

浅谈如何帮助学生进行月考分析，提升考试效率

欧阳爱明

(湖南省汨罗市第一中学 湖南 岳阳 414400)

【摘要】 高中学生几乎每月都要进行一次考试，以便让老师清楚学生的掌握情况，及时进行教学进度地调整，哪些知识点还需加强巩固；让学生知道自己的学习掌握情况，及时改进自己的学习方法，端正自己的学习态度，加强薄弱科目或薄弱知识点的学习。每次月考成绩一出来，班主任就忙着进行对比分析，忙着跟学生进行单独交流分析。那么，作为班主任应该从哪些方面着手和切入呢？

【关键词】 月考分析；应试技巧；心理调适

一、应试技巧

学生说：老师，我感觉考试时间不够，还有好些题目我能做出来了，就是没时间。我跟学生讲，你要注意以下几个方面：

(一)、先易后难。考试题目的难易程度基本上是3:6:1或者2:7:1这个范围。每次考试时都要把送分题全部拿到手，把中档题争取大部分，当然，这要视自己的能力、水平来定，不是所有同学，把难题争取得些分步的小分数。这就告诉同学们，一定要学会舍弃，不能一味地按先后顺序去做题。当大家遇到了难题时，大家思考了，但做不出来，那么，大家就用铅笔在那道上划个记号，先绕过去，把送分题先做好。这样的话，你做题就越来越顺利、思维越来越灵活、信心越来越足、成就感越来越强、做题的准确性和得分率越来越高。当大家做得顺心顺手时，再去做之前绕过去或稍难一点的题目时就得心应手了。同学们要知道，记忆有一个暂时性遗忘，当大家避开之后再去做时就豁然开朗了，就会进入“柳暗花明又一村”的境界。解题就会得心应手、易如反掌、不费吹灰之力。

(二)、训练速度。同学们平时做作业或小考时，要注意限时限量做题，培养自己的解题速度，提升自己的答题命中率。平时做题时要养成不参考标准答案、不抄作业、独立完成的习惯。

(三)、熟能生巧。知识需要累积，需要同学们由量的积累到质的飞跃。平时要把公式、概念、定理记牢，然后熟记多练，做到熟能生巧。

二、心理调适

同学们在月考、期中、期末考试时，都是按电脑编排座位去坐的，所以同学们要有适应不同教室、座位、监考老师、参考同学的心理承受能力。坐在第一排的同学感觉自己就在前面监考老师的眼底下，心理紧张，此时要有“一马当先、率先垂范、独占鳌头”的心理；坐在中间的同学，能听到自己周围考生答题时笔书写的声音，自己慌张，此时要有“鹤立鸡群、众星捧月”的心理；坐在最后面的同学感觉后面监考老师盯着自己在答题，很不自在，此时要有“真正的王者殿后、由我压轴”的心理——。克服害怕心理时要这样进行自我暗示，我平时学习认真、我学得较扎实、我的成绩不错，如果我害怕的话，那么别人怎么办？记住“人难我难，我不畏难。”或者闭目进行几次深呼吸，这样马上就会平静下来。

三、学习方法

学习有法，但学无定法。我们每位同学都要寻找到适合自己的学习方法。大家要知道，记忆的类型有两种：百灵鸟型、猫头鹰型。百灵鸟型的记忆适应于白天，猫头鹰型的记忆适应于晚上，夜越深记忆效果越好。那么同学们就要充分挖掘出自己的潜能呀！掌握好自己的生物节律规律，一个月中哪周是情绪低落期、一周中哪一天是情绪低落期、一天中哪个时段情绪最低落，同学们掌握了之后，尽量提前准备调整心态、稳定好情绪、做自己最感兴趣的事，避免导致情绪难于控制或恶化。有同学说：老师，我做了许多课外资料，但是这次考试成绩还是提升不明显呀！这是怎么回事呢？我跟同学们说，你做了许多课外资料这很好！但是，知识是一个不断积累的过程，它必须要有一定量的积累才会有质的飞跃。并且，大家做的课外资料不一定很全面，可

能这次的命题涉及得不多或没涉及到，只要坚持，就会有不同收获的。如果同学们做的课外资料所涉及的知识点不全面、大家做的是同一知识点的不同题目，那么就有局限性，分数自然就没多大变化呀！文科类科目要在理解的基础上去记忆、去做题；理科类的科目，在理解的基础上把概念掌握好，多做题，多总结，努力把自己不喜欢的事变成喜欢的。“兴趣是最好的老师。”

四、专心致志

“小猫钓鱼”、“身在曹营心在汉”式的学习是没有效果和收获的，同学们要变老师、家长要你学为自己要学，尽力而为还不够，要全力以赴的去学习，才会有好的效果和收获。学习、考试时思想不能开小差，必须精力高度集中，全神贯注，否则，学习、考试的效率低，做题的准确率也低。

五、信心百倍

学生说：老师，我每到考试就没信心，总担心自己考不好，我该怎么办？老师告诉你们，信心是指对行为成功及其相应事物的发展演化犹如预期的信任程度；而若只相对于行为，信心亦可就定义为是对行为过程的反应。信心表现为对实现行为任务目标成败的外在感知、情绪反应、外在意识，信心表现间具有相互的统一协调性，其中任何一种表现都会成为其它两种表现的反映。行为态度和行为信心在任务目标上的对立统一会形成个体的士气，或称之为积极主动性。同学们，“自信人生二百年，会当击水三千里”。很多时候你认为自己行，自己就行，所以必须对自己充满信心，要信心满满的去学习、去考试。

六、惜时如金

学生说：老师，我总觉得时间不够，作业完不成，没时间复习呀！我告诉同学们，时间就像海绵里的水，只要你去挤，总是有的。宋代朱熹在《劝学》里写到：“少年易老学难成，一寸光阴不可轻”。托尔斯泰曾说过，世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被人忽视而又最令人后悔的就是时间。时间是不等人的，就像假山石上泻下来的流水，源源不断却又瞬间即逝。让自己人生的每分每秒都充满价值，真正无愧于自己的青春年华，我想未来的你一定会感谢那个当年努力的自己。

同学们除了认真把握好上课、自习课之外，要充分利用好课余时间。课余时间包括早、中、晚三餐饭之余，上课之前的时间、周末、月假、法定假、寒暑假的时间。对于月假、法定假、寒暑假来说，其实就是变换环境的学习。同学们可以了解一下“达芬奇睡眠”的典故，他每休息半小时左右就起来作画。“达芬奇睡眠法是一种将人类习惯的单次睡眠过程分散成多个睡眠周期进行，以达成减少睡眠时间的睡眠方式，又称多阶段睡眠或多相睡眠。”所以同学们在学习上，一定要调动一切可以调动的积极因素，利用一切可以利用的时间，讲求效率的学习。

参考文献

- [1] 戴文财. 浅谈如何让普通高三学生考出一流的历史成绩[J]. 小作家选刊(教学交流), 2014(2): 198-199.
- [2] 邓礼. 在校史的记忆中提升历史学科素养——一道高三历史月考试题的启示[J]. 中学历史教学, 2017(1): 70-71.