

# 2023年高考考务培训会主持词(实用7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 高考考务培训会主持词篇一

第一段：

在我经历过的所有事情中，参加高考是最难忘，最有挑战性，也是最使人成长的经历之一。经过长时间的准备和艰苦的努力，我终于走过了高中最后的考试，但是这并不能让我卸下心中的压力。关于这个经历，我有一些特别的感受和体会。

第二段：

在备战高考的过程中，我深刻认识到了时间的珍贵和重要性。高中生活中，很多时间被我浪费在无意义的活动中，但在今年的高考复习中我不得不有效地利用时间，因为高考非常严峻和紧张，每一秒钟都比平时更加宝贵。因此，我重新学会了如何高效地管理时间并利用它来为自己的梦想而工作。

第三段：

高考的准备过程让我感受到了坚持和毅力对未来的重要性。坚持与毅力是实现目标的关键，我为了考上心仪的大学付出了很多努力，但其中最重要的是坚定地接受挑战和学会在遇到困难时毫不动摇地坚持下去。这种自我约束和毅力，会成为我人生中迎接未来挑战的动力。

第四段：

高考的考试形式让我意识到了合理的准备和规划对成功的影响。考试期间，因为缺乏充分的准备，我感到了巨大的紧张与压力。这让我感到了，准备的过程永远比结果更加重要。它不仅在考试中给我们带来优异的成绩，同时也帮助我们养成了合理的思考和规划问题的机会。

第五段：

高考为我带来了人生中获得的非常宝贵的体验，无论是在考试前的准备中还是在考试中，都让我成长了很多。通过这个经历，我清楚地认识到了自己的目标，并意识到了坚持、毅力、时间管理、规划、准备等等对于成功的必要性。这些眼前的成功不仅在高考中 useful，更是我人生中任何挑战的无形的资产。

总结：

这种体验让我认识到，想要做好任何事情，我们不仅需要艰苦努力，同时也要有正确的心态和态度，我们需要抓住每一个机会，设定愿望，不断前进。因此，我将用这些心得和感受来指引我人生中的下一步。我相信这些经历也能够帮助下一代高中生，让他们在高中阶段感受到快乐，成熟，并接受更严肃的挑战。

## 高考考务培训会主持词篇二

数学一直是我的强项，可惜高考时由于太过粗心没考出应有水平，我很遗憾。但是，学弟学妹们，现在希望还掌握在你们手中，不管现在成绩如何，还有时间做出调整。只要把握好，高分甚至满分数学和每个人都是等距离的。

题海战术

我个人还是比较支持题海战术的。数学考试范围广，题形多。

只有多练才能达到多见识的目的，靠典型题目做少量题型得到高分是非常难的。当然，不能盲目做题，要精选题目，而且做完后要总结规律。最好能把做错题目抄录下来，以便最后巩固。

## 套题训练

数学的成绩是练出来的，而且要用符合高考的标准来练，而套题是最符合要求的。我练套题是捏准时间，然后严格打分，通过每星期两三套那样的练下来，找出自己的薄弱知识点，然后重点击破。就这样节节提高，到最后胸有成竹。小建议：套题训练最好留到二轮或者三轮复习时。

## 不要马虎

高考中我就因为马虎而白白丢分，很是遗憾。数学考试中经常听到同学抱怨说：“怎么又马虎粗心了！”或是“这道以前错过的’题目怎么又做错了！”为了防止犯低级错误，我的做法是时刻提醒我自己要小心。我经常在考试前在草稿纸或者本子上写上自己平时容易犯的错误，比如一定要记得函数的定义域之类的。然后考试时不停地提醒自己不要犯此类错误，这样效果很好。还有就是，考试时不要总想着做完所有题目后有时间检查，一定要把题做成一遍就过，一遍就对。

## 高考考务培训会主持词篇三

常言道：“十年磨一剑”！就是对你备考程度的大检阅，考场即战场，而要想打胜仗，除了要有实力，更要良好的心态和技巧。

### 保持良好的考前心态

在中，有很多并不是掌握的不全面，也不是平时的不到位，但最后的成绩总是差强人意，原因就是前没有保持一种良好

的心态。

紧张、患得患失、过于放松、恐惧……这些不良的心态在一定程度上成了很多考试前绕不开的心魔。因此，要想提高你在考场这样的高度紧张时刻的率，就必须在平时的生活中有意识地锻炼素质，保持一个良好的心态。

高考就像一场旷日持久的战争，你自己则是这场战争的指挥官。无法一个气急败坏的将军能赢得战争的胜利。同样，一个急躁而情绪不稳的考生也很难取得理想成绩。

江西省文科朱虹璇说：

在高考中，大家实力相当，我只是凭借着自己冷静的心态最终胜人一筹。

也许有人要说，“心平气和”这四个字说出来容易，要真正做到绝不是一件简单事情。是的，的确如此。面对高考——这也许是人生中最重要的一次考试，无论哪个考生肯订都会感受到或大或小的压力。成绩好的想考重点，一般的想考本科，差一点只要能考上就行，各有各的目标，各有各的压力。而且父母、的殷切期望加在身上(尤其是对于成绩较好的)更是一种沉重的压力。压力有一定的正功能。在一定限度内压力往往就是动力，能催人奋进。但当压力过大时其负功能也很明显，即易使人产生慌乱、焦灼不安的情绪，神经绷得太紧常使人无法进行正常的和判断。

当然，要做到心平气和，决订性因素还在于考生自身，应注意以下两点：

1. 达观地对待高考
2. 理智地对待环境

也许父母和老师加在你身上的压力很大很大，也许你周围的都在废寝忘食地拼命干，于是你也不由自主地受到感染，有些手忙脚乱起来。这时千万要放理智一点，时刻提醒自己：别人是别人，自己的事要自己把握。决不可看见有的5点起床也跟着5点起床，有的晚上12点睡觉也跟着晚上12点睡觉。这一点非常重要。

记住，无论是考前还是考场上，保持自身的心平气和实在是太重要了。要考出自己的理想水平，就必须做到这一点。

但不可否认的是，面对高考，很多还是会谈虎变色，不过，当你以一个强者的姿态坦然面对它时，你会发现，其实考试似乎也那么可怕。

贵州省高考单科状元张正伟说：

记得从下学期开始，我的们都开始了紧张的复习，以待冲刺。相反，我却放松了下来，“活得满自在的”。就是这么一个“自在”，却是千金难买的。我们都不是禁欲主义者，嘴上不说什么，心里总在想着名利和成功，所以很难做到坦然面对高考。你可能在为一次模拟没考好而烦恼，正在面对茫茫题海而感到前途渺茫，这一切，都是因为你太在乎它了。

反言之，如若你坦然面对这一切，不天天去想着那些得失，而是把自己该做的事情做好，你会发现，高考其实很简单。

其实，在考前的冲刺阶段，成绩不可能再出现突飞猛进的变化，能做的，就是坦然一些、自信一些，把自己该做的事情做好。张正伟就是如此，他说：

高考前问师兄师姐，他们总说高考是如何如何的紧张，使我变得也忐忑不安起来。但后来我拿出去年高考做了一遍，觉得高考并不神秘，而所有的心理障碍都是我们自己设置的。“解铃还需系铃人”，疙瘩还要由自己来解。我开始坚

订自己的信心，努力相信自己的。记得最后一次模拟考试，我重新夺回了失去已一年之久的年级第一名，们都说我高考要成功了。我虽不这么想，但更加相信自己的了。

我曾对说过，只要你有信心，并能持续保持充分的自信，你就会成功。因为在我们当中既没有天才，也没有笨者，所以成功的关键就在于临场发挥(我并不否认平时成绩好坏的因素)，而临场发挥好坏与否，主要就看我们的信心了。

万物同理，如果你自己强大了，自然对方就变得弱小了。高考也是如此，在心里先让自己强大起来，保持足够的信心，记住，你一定能行！

需要注意的是，自信并不是让你盲目自大，从而为自己订下不切实际的目标。真正的目标应该是在上甚至时就应确立的，在考前才给自己订上北大、清华等目标，只会给自己套上沉重的枷锁。

广东省王俊煜说：

我认为，高考不仅是实力的较量，更是心理素质的较量。高三期间，要特别注意心理素质的训练。首先，我觉得，不要把高考看得太重。高考是人成才的一条路，但并非唯一的出路。不把高考看成如临大敌，就能在心理上战胜自己，甩掉包袱，轻松上阵，从而更有可能较好地发挥水平。

其次，不要给自己订预期的目标。就是说，考前不要对老师、亲人、朋友轻易许诺“我一定要考上xx大学”。除非你真有百分之百对压力的承受能力。这样的许诺无形中等于给自己套上了枷锁。铿锵的誓言固然可以讨得老师、亲人的一时欢心，但你付出的代价可能是沉重的。

考前轻易许诺对自己的备考心态影响很大。你会经常想：诺言实现不了怎么办？于是乎，失败的阴影悄然而至，患得患

失的心情最不利于专心学习。心灵上的沉重负担甚至可能影响你的正常发挥。在考场上碰到一道难题难免就会浮想联翩：落榜了怎么办？怎么向父母交待呢？心理上已被打败的人，很难在现实中不被打败。

但是，不订预期目标学习方法，并不意味着不订目标。蒋志峰的做法是：

以具体的目标取代预期的目标。不去想上什么学校，而是考虑这个月该完成哪些计划，今天晚上该看哪些书。当你的注意力都用在脚踏实地地干好每一件事上去了之时，就没有时间胡思乱想了，心里也就不会有负担了。

需要注意的是，不但自己不要轻易对自己许诺，如果老师、朋友问起你想考那个大学时，也要淡然面对，不要因为虚荣心而违心的给自己拔高目标。

还有，在考前，可能有些会经常考虑一些对自己不利的因素，这是完全没有必要的。

山东省淄博市高考理科状元曹珊说：

任何事情都有正反两方面的影响，不可能有绝对的坏事或绝对的好事。其实，有许多的事情以后回想起来才会发现当时觉得比天塌下来还要严重的事情，也许根本没有想像中的可怕。这方面，我有切身的体会。时我因几分之差，没有入选尖子班。心里特别苦恼，觉得自己肯订是没有什么希望了。因为老师、环境的差别，自己和那些尖子班的之间的差距肯订会越来越大，但是现在回想起来，留在普通班也有其优点。在普通班里竞争压力没有那么大，关系融洽，而且总是以尖子班为榜样，学习起来很有动力，每逢考试，都没有什么负担，拼劲还挺足的。

每个考生都会有竞争对手，说实话，这未尝不是好事，没有

竞争就没有活力。面对对手，一不要自卑，二不要自大，以平常心来面对，化竞争压力为学习动力，同对手一较高低，同时在考场中要抱住一个信念：“我和他同一档次，我做不出，他也做不出。”不要考虑自己的得分、名次问题，轻轻松松答卷，努力终会获得回报。

不错，乐观地看待不利条件，这就是曹珊高考制胜的法宝，我们可以借鉴一下。

还有一种现象需要说明的是，其实很多时候在考前给考生压力最大的并不是自己，而是来自父母的关心，这是中国特殊的国情，很少有人能避免，关键是看你如何去面对。

广东省汕头市高考文科状元许雪琼说：

中国的父母望子成龙其心之切胜过世界上任何一个国家的父母。高考在即，子女都会成为家里的“一级保护动物”。做父母的，总想知道子女的学习状况，心情如何，自然免不了多问问。子女本来在学校激烈的竞争中就承受了巨大的压力，回到家又是这个令人心力交瘁的话题，心情烦躁也在所难免。搞不好双方唇枪舌剑，不欢而散。其实，双方的心情都是可以理解的。我的父母都是老师，在这个问题上我与他们开诚布公地谈过，因此他们也很体谅我。除非我主动提起，他们很少问我考试、成绩之类的事。当然有时候模考完了之后他们忍不住偶尔也会问一句：“感觉怎么样？”我也总是说：“一般吧！”双方就都不再谈了。

上面林林总总说了那么多，也介绍了不少高考状元的经验之谈，那么，什么才是高考前的最佳心理状态呢？很简单的十个字：既紧张兴奋，又轻松愉快。这句话并不矛盾，它强调的是，在考试前，既要有紧张的意识，又要有轻松的心态。

陕西省高考文科状元薛琦说：

我认为高考前最佳的心理状态应该首先它是兴奋而紧张的，只有一种兴奋而紧张的心理才能激起个人的紧迫感和拼搏精神，才能促使一个人丝毫不放松复习，积极向上。我相信，只要意识到高考重要性的人，只要是有上进心的人，使心情紧张而充实是不难的。但同时良好的心理状态也包括在高考前轻松而愉快，这看似矛盾，但实际上是相辅相成的。这样，心情既紧张又不压抑，既轻松又不松弛。

确实如此，薛琦正是成功地调节了自己的心理，才能在复习阶段轻松而愉快，才能敢于放弃保送北大的机会，最后凭自己的实力不但考上了北大，还如愿以偿地得到了自己满意的专业。他说：

我在高考前心情是愉快的，这是一种同生活拼搏的愉快，一种挑战自我，超越自我的愉快，这也是高考前那段时光使我至今难忘的原因。

不要过分加压，这是很重要的。有些课间休息时还在做数学，背单词，看，这是不明智的。下课了，出去轻松轻松，跑一跑，跳一跳，甚至同一起打打闹闹，说说笑笑都会使你觉得心旷神怡，心情好了，轻松了，才能更精力充沛地投入到下一阶段的学习。

## 理科高考状元谈高考前的最后冲刺策略

傅必振：我今天讲两个问题。第一是临考的时候应该做什么。第二是临考之前考生应该做些什么。

首先我想讲一下对大家的羡慕之情，至少在北京对我们来说进清华、北大的机率大得多，你们受的外部压力比我们小，首先要表示对大家的羡慕或者祝贺，下面进入今天的主题。

首先：临考的时候家长做些什么。

第一，毋庸置疑临考的时候我们肯定感到很大的压力，来自于方方面面，我们自身的，还有家长的、学校的、社会的、亲朋好友的，但是我觉得主要的压力还是来自于我们，大家不要觉得好像孩子不懂事，其实孩子都是非常想考好的，没有人说想去玩的，如果想玩不会进，只要进就是非常非常想考好的，而且这种压力也来自于自己的愿望。大家不要觉得孩子没有压力，其实他的压力比你大得多。

第二，对于周围的人和事会感觉到有点不习惯。好像原来看到的爸爸妈妈是那个样子，现在怎么看爸爸妈妈是这个样子，感觉有的同学对我很好的，怎么他们突然变得穷，好像硬要把我超过去一样。

第三，对现在的生活有一种非常强烈的感觉，就是郁闷。

第四，经常想做一些比较极端的事情。比如说想跟自己的好朋友谈一谈，或者说一些极端的话。

第五，有两种情况，一个是觉得时间过得太快了，一个是觉得时间过得太慢了。

下面是临考的时候对家长的想法。以为你们平时和子女沟通的很少，所以非常难以了解他们的想法，希望今天我能够代表他们传达一下心声。

第一，对家长的感觉特别讨厌、特别烦恼。因为家长老对自己的唠叨，所以特也烦。

第二，对家长不满意的地方，老说要高考了怎么怎么样，或者你高考能考多少分，能考上什么。

对家长满意的是：

第一：在物质上特别愿意满足自己的要求，比如我愿意买什

么书或者什么衣服，非常乐意满足他们。

第二，非常满意的是家长关心学生不关心成绩。还有特别烦的是，家长与孩子的沟通特别少。本身孩子临考的时候压力特别大，不太像正常的时候。还有因为孩子必须忙，所以与家长沟通的时间会比较少。

下面是临考时候孩子们最希望家长做的事：

第一，我们觉得父母提出的目标往往会偏高，毕竟我们还只是18岁，所以对自己的信心不足，所以即使能考上的学校也会觉得这样的目标偏高。这样的做法我妈妈从来不跟我提什么目标的，都是我自己定的，所以我没有什么压力。但是我跟其他同学交流他们会这样认为。

第二，对于父母要求达到的成绩也会觉得非常难以达到。

第三，为了学习希望自己回去之后家长不要再跟他提高考或者唠叨，希望家长让他安静一下，或者让他心情放松、精神愉快。

第四，还有一种现象，很多学生临考了好像不太愿意在家里学习，愿意去学校学习，这也是因为他觉得家长很烦。

其实大家不要觉得这些想法有什么，这些好像是很叛逆的想法有什么不好的，大家都有压力，孩子有压力，家长也有压力，孩子可能会觉得烦，只是他压力的一种发泄的形式而已，因此大家不要觉得孩子不听话怎么样的，要互相理解。

下面向大家提出几点临考的建议：

第一，在临考的时候其实学生自己已经感受到了压力，因此大家不要再向自己的孩子施压。刚才说压力最大的是来自于自身，其次是来自于外部。孩子们都是要强的，他们确实感

觉到自己要考上，因此家长不应该再加压。孩子的压力是需要发泄的，但是往往没有发泄的，家长们可以用一些手段去疏导孩子们这些发泄方式，比如经常陪孩子去散散步，或者让孩子听听音乐，还有希望大家鼓励孩子在这两个月多运动。毕竟高考我觉得是一个综合素质的，不仅考你的、考你的学习，还考你的问题，还有包括你的临场发挥问题，而临场发挥和是与体育锻炼是有关系的，如果体育锻炼比较多高考那两天身体状态比较好就会促进你发挥。像我原来在高三的时候，因为我们只有星期六下午放假，我妈妈就鼓励我去踢球，我觉得非常好。

第二，学生的压力源首先来自于自身，第二来自于家长、学校、社会对他过高的对他的期望。因此家长不要对孩子定目标，即使心理目标也不要找孩子谈。而且这种高期望你要冷静的分析一下，到底是来自我自己对孩子的一种希望还是来自于外界对我的压力，就是说明我的孩子一定要比某某人考的好，这是孩子自己的事不是大人的事，因此不要有攀比的心态。因此大家千万不要在日常生活中笼统的询问孩子的学习情况，问一句考试了没，考多少分，这反而没有意义，会增加孩子的压力。

第三，临考的时候也一定要明白这一点，孩子的精神需求超过物质需求。就是说可能大家能够非常好的满足孩子的物质需求，比如给你买好吃的、买穿的，但是不一定能够满足他的精神需求，这时候孩子最需要的就是一种精神安慰，他需要的就是心情轻松、愉快，或者简简单单的在家里安静一下。我觉得大家没有必要对孩子老唠叨、老是提高考，而是应该从一种内心里对他进行精神关怀。就是说如果你觉得每天他回来你给他做好吃的，你跟他说这个好吃的我专门给你买的，让你好好读书满足你什么什么要求。或者说我为你做这么多，做这么好吃的饭菜，你还不。就是说你给他做这么多好吃的饭菜也会增加他的压力，孩子是懂事的，你跟他说什么东西，如果让他觉得你为了他改变可能会觉得你有点神经质，也会觉得他对你有什么期望，这样会增加他的压力。反而最简单

的一件事，孩子学习的时候你要把电视音量关小一点，自觉的关小了，没有与孩子有任何交流这就是最好的交流，因为孩子觉得你在内心里支持他，而且没有通过任何形式表现出来，就很容易接受你的关怀。建议大家有形的关怀要做，但是无形的关怀，这方面我觉得大家更应该去注意。很多时候对孩子的关怀不必要告诉他，只要默默的为他做了他就能体会到。

第四，可能在座的大家各自都很忙，家里难免会有些日来玩或者来吃饭，大家我觉得高考临考两个月之内最好这样的事情少一点。因为这样来一些人一方面肯定会对你的孩子做一些评价，也是一种压力。另外一方面，家里不太安静，让孩子越发讨厌家里的环境。如果有可能这两个月尽量避免这样的事，如果你愿意为孩子做事就像今天听这个讲座一样，你愿意为孩子做一些事，因此希望大家注意一下。

下面说一下高考6月7、8日对大家的建议：

首先，生活方面的，一个是饭菜照常。高考两天而已，如果考得好也是平时积累出来的，也不是这两天吃出来的，所以饭菜不必为他多操作，稍微注意的就是清淡一点。当然我对营养学不太了解，火气比较大，心情比较浮躁，清淡一点比较好。

第二，关于高考两天晚上睡觉的问题。其实孩子平常已经有了钟，没有必要因为高考就让他提前睡觉，没有必要，并且特形成一个钟，按说他的钟会在固定的时候最活跃，突然打断如果想早睡反而睡不着觉。

第三，关于考试减压方面的问题。高考这两天对于考生减压的问题，很多家长送孩子去考场，在路上觉得怎么孩子这么紧张。我高考第一场考，第一场我妈妈送我去，她看到我非常非常紧张，非常担心，后来高考完她跟我说，我回去的时候跟你爸爸说，你爸也非常担心你考不好，结果我考的还是

可以的。就是说可能你的孩子在路上看上去非常简单，但是我妈妈没有跟我做任何交流，她就把我送过去然后就走了。我觉得大家没有必要看孩子紧张的时候就为他担心，然后跟他说一些不要紧张或者那样的东西，没有意义，这样反而会更加加大孩子的压力。孩子有压力，而且这种压力他是不愿意被别人发现的，他好强，他不想被别人发现，如果别人轻易的就发现他的压力的话，反而会打消他的自信，很多时候考前有压力可能到考场就没有压力了。第二，考试之后少问孩子的考试情况。我妈妈有时候也问一些但是都是平时的，高考的时候从来不问，高考的时候也就问高考顺利不顺利，其他的不会怎么问。如果孩子考的好还可以，如果考差了，你再问他成绩，他一跟别人对答案，发现问题，这时候孩子就崩溃了。

补充一点，对于平时4月份、5月份的考试，如果孩子信任父母，把自己的压力向父母倾诉的时候，建议大家多听少说，因为如果说也只能跟他说作为你这个年纪应该理解的道理，如果你跟他说一些做人的大道理，孩子不但压力没有发泄出来，反而被你一番，压力更大。孩子信任你，把你当做他发泄压力的渠道，你也要多听少说。刚才说临考前家长该做的事基本上就这么多，但是总体上我觉得概括起来几点：第一，大家必须明白孩子的压力，压力来自自身，因此没有必要为他过多施压。第二，让孩子自信。第三，大家在孩子准备的时候更多的注意给孩子无形的精神关怀。物质关怀固然重要，但是无形精神关怀，可能非常小，就像刚才说的，比如孩子在的时候你把电视机音量关小一点，孩子就能感受到，我觉得这是最重要的。这段时间希望大家最好能够在家里保持非常良好的家庭环境，尽量保持家庭的和睦。我觉得这对孩子非常重要，如果孩子天天回家的路上还要担心回到家爸爸妈妈会不会还吵架，那孩子肯定不安心学习了，另外也要多注意保持家里有温馨的氛围。

下面说一下关于临考复习的冲刺策略，主要是针对学生的。在临考冲刺还有4月、5月两个月，这段时间最重要的就是复

复习的总体战略，我觉得概括为以下几点：第一，战略眼光。你要从大的方向明确自己两个月时间还能干什么东西，把这两个月分几段时间，每段时间做什么东西，而且要明确自己的弱点到底是什么，哪里还有差距。不能说我好了不好，我就喜欢我就天天还做，不管了。第二，珍惜时间。因为时间只有两个月，这段时间说长不长、说短不短，能够出成绩，只要抓住时间。必须要有非常好的时间观念，明确自己到底哪一天具体到哪一个时段该做什么东西，除了上课之外有那么长时间你该做什么东西，最好制定一个时间表，严格按照时间表执行。可能考生会觉得平常自我约束差，但是我觉得照时间表执行，有规则照规则执行好，可能执行会稍微好一点。第三，找到自己觉得效率最高的时间，要利用效率最高的时间复习最薄弱的地方。我的感觉就是，我自己在晚上效率最高，所以我在晚上会经常看最没有把握的科目、点之类的，其他的时候做有把握的东西。我说找效率最高的时间，一般都是针对4月份的，4月份要多做练习。

下面就这两个月复习的计划给大家说一说。第一，4月份。4月份我觉得应该继续多做练习，大量做练习，就是说题海，在题海中一定要保持通畅，可能你觉得我这个题目经常做经常错，你还是不停的做那个题目，那样显然是不对的，你必须进得去出得来。多练习主要目的就是发现和弥补自己的知识漏洞，这也是说要多做练习的目的，就是为了多发现自己的漏洞。练习主要还是以各地的模拟卷为主，我觉得基础最好能够保证每天做一套什么东西，最好是周期性的，这是保持对考试的感觉。第二，如果时间多的话，保证你做题的周期，再挤出来时间加练，比如针对某一个某个知识点的内容。最显著的就是数学，数学六个大题，前三个大题都是基础题。比如针对某道题，每套卷子各有一道这样的题，你连续去做每套卷子里的这道题，这样你在短时间内就会有提升的感觉。

第二，要专门练习选择题速度，尤其是数学选择题速度。4月高考是14道选择题，做14道题目多长时间做完，能拿多少分非常重要的。我高考是16道题目，要求选择题用22分钟做完，

这是对所有同学的要求，像速度快的学生基本上15分钟就能做完，甚至我有一次做得快10分钟就做完了。所以选择题的速度是非常非常重要的，可能有的人花50分钟才把选择题做完，用剩下的时候做其他的题目显然是做不完的。你可以把几套模拟卷，你把选择题，比如我今天练三次，测试你的速度，然后尽量的加快速度。选择题其实是一个整体，就是说你对14道题有整体的把握，整体的我该怎么分配时间，其实多数形成这样的感觉，做的时候稍微快一但。还有专门针对某一种题型加练，比如像语文的文言文，比如英语的单选、完形、改错，等等，这些是专门的题型，考试必考，就要看自己熟练不熟练，还有你对它的感觉多大。因此你可以拿一个模拟卷从中抽题，加练，加练当然是周期的做，保持你对考试的感觉。4月份的第二点是收集错题，我的做法就是拿一个笔记本把做错题剪下来，这个错题现在收集起来是一个积累，到5月份还是有用的，因此这段时间大家可以多收集一些错题。

第三，尽量挤时间和其他的同学去交流经验和方法。尤其是数学，有的同学就会说我怎么想不到你的做法呢，怎么想都想不到那么高深的做法，我怎么就想不到，可能只是你的一种解题总体的思路和方法的问题，这个时候应该多向学习成绩好的同学交流。

还有一个提醒大家的地方，4月份大量做题，如果你每天做题发现那个章节老错建议你不要再做下去了，因为你做还会错。建议你把原始课本当中的知识拿出来看一看，再找一些跟这个知识点配套的书，有哪些东西注意的地方好好看一看。你花20分钟的时间看一看远比你多做一道题好，因为你越做错的越多就越急躁，如果你巩固一下基础反而更好，这样你会更得心应手一点。

5月份的策略：第一，回归基础。可能5月份还有很多同学继续去做大量的做题，但是这段时间我觉得做题已经不是主要的了，更多的时间应该放在性的东西上，就是你去看看一些课

本，大面积的看，从头到尾一字不漏的看完，宁愿花半个月的时间也要看。其实我觉得语文、英语反而可以少看，倒是数理化的要多看。因为没有任何重点知识、没有任何公式，只是介绍性的文字，但是如果比如一个选择题里面冒出一个文字来你不知道，就错了，就亏了，如果你扫到就记住了或者有印象，如果不看就太可惜了。高考很多同学都错在这里，如果这个分数拿到也许就跟人家拉开了。

建议大家看课本的过程中一定要形成自己的知识体系，比如我看完课本我想想看，然后我把这本书的目录翻开，我可以想到在这章节当到哪些东西，这是非常重要的，你要形成一个知识体系。很多后来学习好的人他们都说，读一本书最关键的地方是你拿这本书合上或者看目录能不能清晰的想到每个点上讲到哪些东西，这才是真正把这本书学会了，甚至能够把这本书复述下来。

另外，这段时间一定要调整生物钟，刚刚说4月份要尽快的找到自己效率最高的时候，这是因为适应大量做题的需要，4月份可以做大量不熟悉的题，5月份不一样，因为5月份要面临高考，5月份有时间规定，你要尽量把自己的生物钟调整到那个时间段去，也许刚开始调整不适应，其实我觉得你坚持多做几天就好了。这段时间早睡早起，早睡保持你的精力，刚开始可能睡不着，但是时间长了就会调整过来。这段时间可以早睡早起高二，多做一些记忆性的需要，为了高考的需要调整生物钟。

第三，看书为主、练习为辅。很多同学从各种渠道看到这样的信息，但是老是忽视，他就觉得不做题没有感觉，不做题我就要落后了，其实不是这样的，这段时间除了刚刚说的课本之外可以积累错题，可以把错题再演算一遍。这个东西关键就是你的心态问题，只要你能够把题海放下，你能够有信心觉得我能，就不会觉得好像我不做题就有什么太大影响，因为停止做题会觉得看书看完之后特别有感觉。这段时间要适当的休息，不要看别的同学疯狂做题你也疯狂做题，意义

不大。

下面说被普遍提到的词“高原反应”。高原反应就是一种状态，一段时间我不停的做题，发现怎么做怎么错，越来越烦躁，其实是你处理你往更高水平跳跃的时候发生的一个综合过渡期。高原反应这段时间你会感觉非常不好，心理非常浮躁，但是我觉得只要你心态调整好了，你渡过之后就好了。这段时间应该怎样调整心态呢？因为你4月份在做题，你可能会觉得停下两天来不做题好像不太好，但是我觉得这段时间如果真的发现自己进入这个时期，建议你还是停下来索性不做题了，如果老师给你布置题只把布置的题做了就够了，少做题，多看书，放松一下，主要是缓解心理紧张的心态。只要心态缓急过来，过两天再去做题，其实那些题目你都会做了，只是因为一段时间心情浮躁做不好题。建议大家高原反应的时候要冷静的停下来放松一下，调整心态，这是最重要的。如果你不停的做题，你会越做越烦躁，你错的题会越来越多，甚至到高考的时候都出不来。

我觉得4月份、3月份出现高原反应有足够的时间可以调整自己，到高考的时候完全可以把高原反应调整过来，因此到了高原反应期一定要注意多做心态调整。下面对复习做一下分别各科的培训。

第一，语文。第一个，要强化自己的基础知识，很多人都不会错。因此这个东西必须花大量时间做好，因为平时肯定做一些模拟卷，可以把做的字词记下来，找时间看一看、背一背，避免发生错误。还可以找一些参考书，对拼音有一个归纳，可以看一下，对你觉得不太熟悉的东西完全可以到笔记本里找集中复习的东西，这些东西一定要做好。第二个，默写。默写好像只有4分，但是好多人得了4分，也有好多人得了0分，差距非常大。我花时间比如半个月我把高考的默写都过一遍，一劳永逸，可能觉得时间半个月，之后的时间根本不用为默写操心，一劳永逸的事情，这4分就可以稳稳的拿到手。所以大家有时间最好还是把默写加强，如果实在时间不

足，也是很多参考书上有对于默写的归纳，就是课本中要求背诵的段落里面还有哪几句话是考点，这些东西可以多花时间看一看，熟练一下。比如像刚刚说的不像把握那么大，但是也不至于拿六分。第三个，应试技巧。如果好每次都能拿到50多分，就没有必要为作文担心，但是对于平时作文拿不到高分的同学是非常有用的，因为我作文也不太好，我用过这个方法，我觉得确实很好。作文决定你分数非常重要的几个因素是标题、开头和结尾，还有文章整体的结构。标题、开头和结尾很多参考书里都有归纳，比如我在开头的时候会开始写用哪些修辞让我的标题看上去比较优美。标题也是这样，标题该用哪些形式，比如会举两个例子，你可以看一下，把你的标题稍微变一两个字，表个跟原来的相似但是形式是一样的，会使你的文章增色不少。还有文章的结构，有的同学是从头到尾一段下来了，这样发现不了文章的亮点，即使你的文章层次没有那么强，稍微写一些小标题之类的，他可能会稍微多给一些分，至少印象分比较高。当然我说的只是应试技巧，大家不能完全仰仗这个，平时还得自己多积累。

下面是关于对于数学的：第一，对基础知识做梳理。我记得曾经有同学问过我们的数学老师，说为什么我的数学一直只能考八九十分，那个老师就说你能不能把三年课本上的所有题目都做起来，不看课本就是当题目做起来，书写得非常好、非常流畅、条理非常清楚，能不能？很多同学都不能。其实数学课本中有非常很多经典的例子，这些东西你花点时间，我觉得如果把这些题目能够做起来对知识体系比较清楚，可以形成比较好的知识系统。第二，对基本的要掌握。高考当中涉及的类型是有明确规定的，很多同学只是在参考书种看到很多方法，但是其实是很有用的。你可以根据例题熟悉整个解题过程，你以后做题只是把这个模板填充上去就够了，然后对重点的进行专项的复习。高考的章节很多，但是涉及到的尤其是6道大题涉及到的东西都是非常基础的东西，这个重点的再去重点复习，多做一些大题。

关于英语：第一，阅读的问题。很多人说阅读怎么老是不能

做得非常理想，我觉得其实要说什么捷径，没有，还是平时积累的问题。多去看英语，看感觉，很多时候拿到的题目都是模棱两可的，不知道到底怎么样，但是平时多做题感觉会更好。第二，听力。很多同学听力觉得好像为什么别人能拿25分以上，我只能拿到7、8个。我觉得听力也是一劳永逸的事情，比如我就集中一两个星期做模拟题，形成非常强烈的感觉，可能今后一段时间之内你的听力就会有比较好的状态。当然我说是听模拟题，就是买那种配磁带的书高考的题，这样往往能够见效比较快。还有，为了写出比较好的作文尽量背诵一些短篇，可以用《新概念英语》，背的非常容易，都是非常地道的英语。如果多看这些东西可能会感觉自己写出的句子特别流畅。

理综：第一，总体来说做题当然是不可避免的，一定要注意多看课本。像会有一些了解性的，尤其是生物，生物经常选择题冒出一句看似熟悉，但是不知道哪里出现的话，其实都是课本上的原话，只不过你不熟悉而已。有段时间我背生物课本，整本书都背，包括所有的小知识都背，感觉就是做题的时候这句话我都看过，他们都在书上。第二，还有做一些实验。、化学都有实验，每个实验都有注意的事项，但是一定要対要点做归纳。

最后，临考的时候大家不要有太多的想法，不要纵容自己的情绪，这段时间该做的事情就是低下头往前冲，高考来了就考，就这么回事，没有什么好让你想、好让你犹豫的东西。在座的很多都是家长，感动于你们对于孩子的关心。其实高考我觉得更多的是实现自己家庭梦想的机会，可能你的家庭梦想在今年的夏天集中在你的孩子身上，你们全家努力孩子考上了理想的大学、理想的专业，这就是实现你的家庭梦想。因此大家要相信自己，相信自己的孩子，能够在今天夏天实现自己的梦想，也祝大家梦想成真，谢谢！

源。

## 高考考务培训会主持词篇四

有的同学复习语文的时候常常走入一个误区，认为语文基础知识虽多虽难，但复习起来容易操作，复习效果快而明显，可是作文训练却不好把握，没有立竿见影的效果，多写几篇文章对提高分数没有明显的帮助。因此，在复习中不愿意把时间和精力投放到作文训练上。其实这种思想并不对，语文基础知识的复习固然重要，但作文分数重，对考生的心理影响较大，更不能偏废。

要想写好作文，思维能力的训练非常重要。面对一个作文题目能够进行准确的认识分析是写好一篇文章的关键，尤其是议论文，它的主要任务就是说理，说理需要认识分析，认识得越充分，分析才能越深刻，说理才能越透彻。要想做到这一点，必须注重辩证思维能力的培养。在平时生活学习中，我有意识地锻炼自己观察认识问题的能力，尽量用所学过的知识一分为二地想问题、办事情，以发展、变化、联系的观点去对待身边的事物，努力使自己保持一种健康、上进、善良的心态，形成正确的人生观、世界观。一个心智健康的人，写出来的文章应该是积极向上的，所谓文如其人。以辩证的思维方式去写文章，会避免看问题的片面性，减少审题不准的毛病，引导正确的作文路径，同时也能丰富作文的内容，提升作文的认识层次。

进入高三冲刺阶段，我在复习语文的时候，仍然非常注意有计划、有针对地进行作文训练，注意观察考试作文的特点及其发展趋向，尤其重视思维的准确性训练。鉴于高三复习时间紧迫，我在作文时，常常把主要的精力用在审题上，对作文题目形成自己的认识后，把思路理清，写下提纲，交给老师批改，或与老师讨论。这样可以节约不少时间，同时又很有针对性地进行了思维训练，增强对作文题目的灵敏感觉，为写好一篇立意准确的好文章奠定了基础。多做这样的思维

训练是很有好处的。

## 二、让思想变成海绵，吸纳生活的养分

随着社会生活的进步，中学作文的内容也越来越丰富，古人主张“文章合为时而著，歌诗合为事而作”，现在的考试早就不是对教材的机械重复，所以高考语文不可避免会涉及到社会文化的内容。高考作文命题趋势越来越贴近现实生活，强调时代感，突出实用性，像的高考作文题“诚信”，的高考作文题“论亲疏关系”就体现出这样的特色。

关注生活、文化、人生、情感是高考的要求，作文训练，更是应该关注现实生活，更有现实针对性，更关注现实存在的问题，要注意反映和解决现实的、熟悉的、带有倾向性的、典型的、具体的社会问题和思想问题。在一定的文化修养、文字积累的基础上，打开思路，激发写作的热情，加强创造性作文训练。心中有了丰厚的积累，上到考场时才能言之有物。

我在高三复习时仍然坚持用一定的时间去拓宽自己的阅读面，关注身边发生的事情，以及古今中外优秀的经典读本，丰富自己的思想，注意训练思维的广阔性、灵活性和创造性，提高认识能力。由于复习很紧张，我会见缝插针阅读报刊杂志，《读者》《青年文摘》《21世纪报》等是我的最爱，或者一些经典名著的片断，以丰富自己的阅读面，为自己的写作打好基础。使得写出来的文章有自己的观点，内容更充实，更有真情实感，因而更有深度和力度，这样才能取得好的成绩。

## 三、不说废话，让语言准确流畅

高考对不同表达方式运用能力的考查都作出了相应不同的要求：记叙要能清楚完整，详略得当；描写要能具体生动；说明要能把握特征，语言简明；议论要能论点明确，论据比较充分，论证合理。高考作文对不同表达方式的运用有各不相

同的考查重点，因此在作文训练中提高把握不同文体、不同表达方式特点的能力很有必要。

在复习中进行作文训练的时候，我注意既要把握不同文体各自的写作的特点，根据不同的写作目的综合运用不同的表达方式。如在写记叙文时，加入较多的描写，避免了呆板呆滞；写议论文时，运用举例和说明，使文章显得充实生动。

同时在复习作文时重视语言的运用也至关重要。语言是叙事、说理、摹形、传情的工具，是写作能力中最基础、最稳定的能力，对语言能力的考查是高考作文的重点。高考作文语言的要求是“规范、准确、连贯、得体”。“规范”，指用字规范，合乎语法，合乎逻辑；“准确、连贯、得体”是指用词造句的技巧方面的问题。在行文过程中我注意叙述的流畅，不无缘无故堆砌辞藻，说废话、套话，尽量把自己的观点看法，用准确清晰的语言表达出来，做到文从字顺。同时，调动平时的积累，使用贴切、生动、优美的词汇，扣题、活泼的表达方式，使文章显得更有文采，为文章锦上添花。

[高考状元谈高考作文]

## 高考考务培训会主持词篇五

高考是每个学生人生中的一件大事，它不仅关乎个人的前途，也关系到家庭的荣辱。在这100天紧张备考的日子里，每个人都肩负着自己的梦想和期望，但只有经过实践和反思，才能更好地抓住高考的机会。我也在了解更多关于高考的知识和经验中，积累了一些心得体会。

第一段：有章可循的复习方案

复习是决定一个人成败的关键，个人复习计划的制定是至关重要的。它不仅应该包括所有要复习的科目、知识点的时间安排和复习方式，还需要根据自己的情况制定。制定好计划

之后，要在计划中严格执行，确保每个科目和知识点都得到了充分的复习和掌握。

## 第二段：注重课堂笔记的整理

课堂笔记是提高各科成绩和高考成绩的必要手段。作为高考复习的重要内容，在课堂上要认真听讲并做好笔记。笔记要规范、简洁、明了，这样在日后方便复习。另外，及时复习课堂笔记也很重要，可以巩固知识点，增加记忆粘合度。

## 第三段：不仅注意文化课，更要注重专业课

高考不仅考察文化成绩，也考察了一些重要的专业技能。对于理工类学生而言，物理、化学、生物要尤为注重；而文科生则需要认真学习语文、历史、地理等学科。要注重遗漏和薄弱题型的掌握，及时补全知识缺陷。

## 第四段：科学有效的复习方法

高效复习是提高成绩的一个重要因素。首先要了解各科的考试要点，可以通过历年真题来了解各科的重点考点。其次，要注重错题集的建立，对于一些做错的难点题目进行反复练习。另外，良好的休息和饮食习惯，对记忆力有很大的帮助。

## 第五段：交流互动和心态调整

复习过程中多与同学交流，互相掌握优缺点，激励彼此，共同前进。另外，调整好状态很重要，心态要积极向上，不要给自己加压。在复习中要保持一个平常心，不断鼓舞自己，向着自己的目标不断努力。

高考是人生的一次重大考试，是人生中的磨难和考验。但只有通过反思和总结，才能更好地抓住机会，实现自己的梦想。总之，制定切实可行的复习计划，注重笔记整理和科学有效

的复习方法，注重遗漏和薄弱题型的掌握，与同学互动，调整好心态，这对于高考一定会有帮助。

## 高考考务培训会主持词篇六

### 按照备考计划学习

冯颖瑜是新会一中的毕业生，去年以总分839分荣登新会区高考总分榜首之位。她认为高考前的复习要注重平衡发展，考试时要摆正心态，不熬夜苦读。她认为考试取得好成绩主要还是要靠平时积累，按照备考计划学习，业余时间没必要苦读。

### 何丽琼

### 认真听好每一堂课

何丽琼是新会陈经纶中学毕业生，去年以政治科810分的成绩成为新会区高考政治科状元。何丽琼认为上课时认真听好每一堂课，理解透每一堂课的内容，并做到举一反三，这就够了。她说，要有好的成绩，离不开老师、学校的培养，但更多的还是要靠自己的努力，劳逸结合，科学安排时间。

### 梁金丽

### 温故而知新

梁金丽是新会陈经纶中学毕业生，去年以历史成绩815分成为新会区高考历史科状元。“从不浪费时间，是我学习的准则。”梁金丽说。平时，梁金丽总是抓住一切可以利用的时间学习。她每天早上6时起床，直到24时才睡觉，但梁金丽并不是一个死读书的人，她说：“时间不能浪费，这只是我多年来养成的习惯，但要想学习成绩提高，上课时一定要认真听课，必须把老师讲的内容进行分析，有重点地记下来，并做到温

故而知新。在复习时也要全面，把重要的内容记下来，看完后闭目回忆一遍。”

黄锐赞

注重思维训练

黄锐赞是新会一中毕业生，去年以数学成绩852分荣登新会区数学科状元。黄锐赞说，知识掌握了，临场发挥也很关键，他认为平常心很重要，不要总是把考试看得那么紧张，一道题做不出来就非常着急，这对后面的考试影响很大。如果调整好了心态，对自己发挥出真实水平大有帮助。他平时很注重思维的训练，总是在做练习时，对各种题型进行总结，抓住典型的题目，研究解题方法。正因为如此，他平时并没有多做大量的练习，但却能够取得比较好的成绩。

王骁

不过分要求自己

王骁是新会一中毕业生，去年参加高考以综合分850分的成绩成为新会区高考综合科状元。王骁认为，他从来不过分要求自己，从不强求自己做不能做到的事。王骁说，对于综合科的学习，基础非常重要，平时要将课本看熟，不要去做非常难、非常深的练习。他平时总是在考试后总结得失，寻找自己的弱点，而不会额外去做练习。

## 高考考务培训会主持词篇七

今天是公元2019年6月3日，离2019年的今天整整一年，我为什么会记的今天，因为一年前的今天我写下了这样一句话“今天的结束，是明天的开始”！

还记的一年前的今天，是我在校的最后一天，这一天我也放下手中沉重的笔与同学们嬉戏玩耍，而不像平日里埋头苦学，甚至课间十分都不舍得浪费！

一年前的今天，我拿到了在高中的最后的一个奖品，“文明礼貌月-优秀标兵”奖品虽然只是一个普普通通的笔记本，但我拿到它还是有几分喜悦，也是很有纪念意义的！我当时一时兴起举手便重重的在笔记本的扉页上重重的写下“今天的结束，是明天的开始-2019.6.3”，是啊，不管几天后的高考结果如何，我们已经走了过来，一路的泪水和笑声也已逝然，我们只期待着“明天的开始”！

一年后的今天，我站在即将逝去的大一时光的边缘，又莫名的回忆起这些，我想说：我们一路走过高考，我们又一路走过大一，人生就是在结束与开始之间川流不息，我们回忆着今天的结束，期待着明天的开始！

祝福那些即将踏入高考而为之奋斗的人！！