吴婷慧
高考总分：
816分
就读学校：
对外经济贸易大学

本报讯 高考中心态平稳很重要，但各科试题形式千变万化，即使是平时成绩优秀的考生，也没有把握能在各科考试中应对自如。考前如何备考，一科失利如何调整心态？在高考即将来临之际，本报记者采访了多名去年参加高考的“过来人”为大家支招，听她们回顾自己的高考经历，希望对即将高考的你有所帮助和启发。

记者 林文星 文/图
（图片由学生本人提供）

高考单科考砸了 如何冲进211？
听听学长的答案

毕业于海南省农垦中学2018届文科班的吴婷慧，在去年的高考中取得了总分816分的好成绩，现就读于对外经济贸易大学法学专业。作为一名文科生，吴婷慧在英语方面很有天赋，高考英语科目以874分（标准分）的成绩在全省考生中名列前茅。她在平时的英语学习是如何保持优势的，考试期间又是怎么样的心态，记者进行了采访。

自我鼓励 重拾信心

学习英语，兴趣最重要

高三的生活，吴婷慧的学习生活可以用“规律”二字来形容，“早上七点起床，中午跟同学一起去吃饭，每天下午跑步。”吴婷慧说，这种有条不紊的习惯贯穿了她的整个高三生活，生活虽然单调却很充实，心态上基本没有出现较大的起伏。课间时分，吴婷慧偶尔会跟老师谈心，交流心中的想法。

平稳的心态来源于自信，吴婷慧的各科成绩都比较均衡，英语是她的强项。去年高考，她的英语科目只有作文部分略微丢分，包括听力在内的其他题目则无一失误。“我感觉学英语兴趣最重要，我主要是平时多听多看多理解。”吴婷慧告诉记者，她很喜欢英语，每天都会花不少时间看英语新闻、听英语广播，也看了不少英剧、美剧。

看剧对吴婷慧的英语学习很有帮助，但她也提醒学弟学妹们，这只是一种参考方法，千万不要光看剧却耽误了学习。“看美剧主要是起到一种培养兴趣和语感的作用，看的时候把注意力集中在对话中，不要放在剧情上。”吴婷慧说，她有时会将一集美剧看两遍，一遍看中文，一遍只看英文，以此来锻炼自己的英语翻译和理解能力。

首门考砸了，自我鼓励

吴婷慧的努力没有白费，英语考得不错，但其他科目的考试过程并不顺利。首日的语文科目出题方式灵活，出乎吴婷慧的预料，心里有些忐忑。下午的数学科目是她的弱项，考完后感觉也不理想。当天晚上，吴婷慧忍不住核对了语文的答案，结果无异于晴天霹雳，“前面近30分的题，我只做对了12分，当时一下子就崩溃了，在宿舍里哭了一个多小时。”吴婷慧说，哭完后情绪好了很多。

第二天走进考场，吴婷慧反而平静了下来，“反正都这样了，再差也不会差到哪里去了，而且接下来还有我的优势科目英语，还是有希望的。”在心里暗暗给自己打气，吴婷慧在接下来的考试发挥出色。成绩出来后，她松了一口气，“语文感觉考砸了，但其实还好，并没有拖后腿。”吴婷慧表示，高考有时候就是这样，自我感觉未必准，所以还是要安心考试，不要想太多。

对于即将到来的高考，吴婷慧鼓励学弟学妹一定要坚持，“虽然这个阶段，成绩很难提升，但不能放松，要严格要求自己。”吴婷慧说，“取乎其上，得乎其中。取乎其中，得乎其下”，有了较高的目标，才能有更多的动力，现阶段的学弟学妹们还是要给自己加油打气，不放过任何时间。

梁彤晶
高考总分：
801分
就读学校：
中国传媒大学

毕业于海南省农垦中学2018届文科班的梁彤晶，是个乐观开朗的女孩子，喜欢电影的她对中国传媒大学情有独钟，高中期间一直奔着这个目标在努力。最终的结果没有辜负她的努力，去年高考梁彤晶取得了总分801分的好成绩，顺利被中国传媒大学录取。回顾去年的高考，梁彤晶表示，她在考试中也曾出现过心态失衡，幸好老师的鼓励给了她信心。

老师的鼓励 让她重拾信心

学习目标明确，向着理想院校努力

高三生活学习紧张，梁彤晶每天都会利用午休的时间留在班里学习。与其他同学相比，梁彤晶自认为不是一个模范生，“大家都很拼，但我没有太多紧迫的感觉，每天正常上课下课，晚上很少学习到12点，所以我感觉自己不是特别努力的人。”梁彤晶表示，这可能跟她一直以来的想上中国传媒大学的梦想有关。

梁彤晶说，她上初中就喜欢上了电影，了解许多电影创作知识，进入高中以后更是坚定了自己学习电影创作的想法，将中国传媒大学作为今后的目标。这一目标也激励着梁彤晶不断努力学习，进入高三之后，梁彤晶的成绩很稳定，参照往年的录取分数线，考上基本没有问题，“可能也是因为成绩达到目标了，所以没有太大压力。”梁彤晶说。

考试时心态失衡，及时与老师沟通

去年高考期间，梁彤晶也曾因为“首战失利”导致心态失衡，“去年的语文试题与往年相比，出现了很多变化，很多人都不适应，考得不理想。”梁彤晶告诉记者，当天晚上她核对答案时发现语文考砸了，情绪一度崩溃，打电话向老师哭诉。老师的及时安慰，帮助她树立了信心，完成了接下来的考试。

“我建议学弟学妹们，高考没考完千万不要对答案。”梁彤晶说，高考时保持平稳的心态很重要，一定要放轻松，如果真的因考试不佳心态失衡，记得及时与老师或家长沟通，“一个人胡思乱想容易钻牛角尖。”

海口施茶村志愿服务“时间银行”启动

志愿者可根据时长兑换电影票

本报讯 你见过这样的银行吗？发给你一本“时间存折”，不但可以存入“爱心和时间”，还可以在需要帮助的时候，支取“帮助和服务”！为推动秀英新时代文明实践志愿服务真正在基层遍地开花，5月25日，秀英区举办2019年施茶村新时代文明实践志愿服务项目发布暨“时间银行”项目启动仪式。

据秀英区相关负责人介绍，该区采取“群众点单、站点派单、志愿者接单”的方式，正式发布施茶村新时代文明实践站志愿服务项目清单，包括五个大类志愿服务项目，分别是政策理论宣讲、教育服务、文化服务、科技科普服务、健身体育服务，共包含34支志愿服务队伍，32个服务项目。服务项目百花齐放，有党员帮帮帮、“大榕树下”宣讲项目，宣讲群众最想听的方针政策；有唱响新时代、八音培训、阅读下基层、文润心田项目，开展群众最喜爱的文化活动；有技能培训公益课堂、天使到家·救在身边，群众最想学的知识；有“妈妈爱”“娘家人”一批贴心的帮助老百姓日常跑腿解忧项目，旨在提供群众最需要的服务，解决群众最闹心的难题。

施茶“时间银行”，是秀英区在新时代文明实践试点工作中，对志愿服务奖励和回馈的一次大胆尝试和探索。据介绍，志愿者在施茶开展的志愿服务，不仅根据时长兑换实物、电影票、门票等，更可以存入“爱心和时间”，在需要帮助的时候支取“帮助和服务”。

下一步，秀英区施茶村新时代文明实践站将坚持志愿服务的主要形式，将志愿服务项目和“时间银行”进行充分整合，建立完善公开透明的运行和信息发布机制，增强“时间银行”的辐射力和品牌影响力。

记者 苏钟 通讯员 陈创淼