

距2019年高考仅剩不到两个月的时间了。不管对考生还是家长来说,这都将是一段希望与不安共存的日子。在紧张的复习冲刺过程中,考生该如何做好心理调节?怎样根据自身情况进行查漏补缺?家长又该如何做好后勤保障工作?本报邀请了我市高三年级经验丰富的老师来为给考生和家长支招。



守住平常心 轻松迎高考

本报记者 李杨

1 缓解焦虑 合理期待

距离高考越来越近,可以说已经到了高考的关键时期。其实,高考也是一场心理战,良好的心态和扎实的知识储备一样必不可少,越到最后,心态越关键。近期,不少考生家长反映孩子的情绪不太稳定,甚至出现了焦虑的情况。为此,记者采访了我市一些高三年级一线老师。

“首先,家长应该懂一点心理知识,有一个良好的心态。临近高考时考生出现焦虑是一种很正常的情绪,适度的焦虑反而更利于问题的解决。”郑州市第十一中学高三年级长樊系告诉记者,心理学上有一个耶克斯-多德森定律,说的就是动机强度与工作效率之间不是线性关系,而是倒U形曲线关系。当动机处于适宜强度时,工作效率最佳。动机强度过低,缺乏参与活动的积极性,而动机强度过高,也会造成过度紧张、焦虑,反而干扰了记忆和思维。临近高考的这段时间就是这样,这种适度的焦虑刚好能促使考生去进一步夯实基础,强化记忆,进行最后的冲刺。“如果焦虑到吃不下饭,睡不着觉,见不了老师和同学,更见不了教室和书本,那就需要去看心理医生了。除此之外的焦虑,或者与其友好共存,或者找朋友同学老师家长聊一聊,都是没问题的。”

“作为家长,更应该有一颗平常心,高考固然是孩子人生成长道路上的关键一步,但是绝不是唯一的出路。对高考无需仰视,也不俯视,正确的做法是要平视。”樊系认为,心态平和的关键就是淡化高考氛围,更不用跟孩子强调要加油。除高考之外的话题有很多,家长可以聊一点孩子感兴趣的话题,营造一种和谐轻松的家庭氛围。“最后复习阶段,劳逸结合非常重要。高强度的复习、强化训练之余,听歌、散步、聊天,都是放松的好方式。”

“家长要做好考生思想的‘疏导员’,首先要做好自己情绪的‘管理员’。”郑州市第四十七中学高三年级的班主任老师刘影也建议家长调整好自己的心态,少谈高考,要有平常心、平常心、理解心、爱抚心、激励心、信任心,尊重孩子的人格和复习方式。“陪伴是最好的教育,家长可以关心孩子,但没必要刻意关怀。而且要用孩子能接受的方式来表达,做一些孩子能接受的事情,尽量少说多做。”他还提醒家长,过高的目标无形中会给孩子造成极大的心理压力,挫伤孩子的自信心,因此家长首先要了解孩子的实际水平,守住平常心,合理确定期望值。

2 回归根本 查漏补缺

离高考还有不到两个月的时间,一些学生会有大局已定的感觉:该看的书都看了,该做的题也做了,再看什么,再怎么复习,无所适从。这种茫然不知所措的矛盾心理,有专家称之为“考前两个月现象”。

在最后两个月,该如何有效增分呢?郑州市第十九中学高三火箭班的班主任老师张志刚认为,回归教材,回归主干知识最为重要。“高考考查的主要内容仍然是主干知识,所以我建议以考纲中知识列表为线索,回归课本进行复习,或者分别以课本中的基本理论、基础实验、图表、问题等为线索进行复习,尤其推荐第一种方法,更容易发现问题和解决问题。同时梳理主干知识,形成专题知识网络。”

张志刚建议,考生要紧跟老师的教学计划走,并且最好能在学校复习。因为各校高三的老师往往都是研究高考教育学的专家,他们的教学计划不仅具有明确的针对性,会照顾到班内程度不同学生的基本需求,也会把他们对于高考的研究与预测内化成课堂教学的习惯,这一点在考前复习阶段表现得尤其明显,所以紧跟老师的教学计划就能基本上掌握高考所要求的知识和能力。与此同时,高考考场也是设置在学校的,因此,最后这段时间要在学校,要在教室,学习的节奏和熟悉、适应考场的心态也很重要。

“纠错本的高效利用是高考前重要、快捷、高效的复习方法,高考前的这一段时间,要再把自己高三以来整理的错题集梳理一遍,再次审视自己出现的错误,找到自己的知识漏洞、思维方式的偏差及规范解题的欠缺之处,进行补缺和纠正,坚决不让同样的错误在以后的考试中重现。”张志刚强调说,在利用错题集查漏补缺的同时,还要有良好的目标意识和分数意识,自己哪一科能考多少分,哪些地方可能丢分,要做到心中有数,这样才能把增分落到实处。“现在高考阅卷中,对于一些相对容易、不是太难的题目,评分标准要求严格,甚至近乎苛刻;反过来,一些相对难的题目,有可能阅卷相对宽松。这就要求同学们在最后的冲刺中,一定要向规范要分数,注意答案的规范化,研究高考试题的评分标准,对照评分标准找自己的毛病,尤其是步骤规范、语言连贯、逻辑清晰等方面。”

3 融会贯通 突破自我

采访中,不少老师表示,在最后冲刺阶段,根据自身情况查漏补缺最为重要。那么,成绩优秀的孩子该怎么做?基础知识掌握不太牢固的学生又该怎么复习呢?

“对于成绩优秀的学生来说,要注意突破几个瓶颈。首先要突破基础不牢的束缚,训练时要主动发现知识的漏洞,并通过专项训练及时弥补;其次是减少由于答题习惯差而导致的非智力因素失分,要把平时当考试,练习时力求审题准、计算准、作答准、时间掌控准;然后就是把握好复习节奏,既要畅游‘题海’,更要及时上岸,通过回顾总结,建立知识网络,优化解题方法,从而融会贯通,提高正确率,提升解题质量。”樊系告诉记者。

而对于基础知识掌握不太牢固的考生,她建议要把好基础关、总结关和做题关。“纵观近几年的高考,基础知识的分值能达到70%,而偏难怪题非常少见。这就要求同学们在复习的过程中,严把基础关,建立知识体系,才能融会贯通。复习阶段要进行查漏补缺工作,经常总结。同学们可以拿出以前的练习本、试卷,把不懂处、易错处、常错处、常考处一一归纳总结,对自己的情况心中有数,便于利用有限的时间弥补弱点。”樊系建议基础薄弱考生可以通过做题巩固所学的知识,加深对概念、规律的理解和深化,发展思维,将知识转化为解决问题的能力。但除了做题数量外,做题方法和“质量”也至关重要。首先要选一本适合自己的参考书,认真地做每一道题。在做题过程中还要注意锻炼自己的审题、分析、解题、书写

4 科学细致 适度关怀

备考后期,后勤保障也非常重要。采访中,不少老师表示,每一位成功的考生,背后一定会有一个负责任的家庭,因为成绩的取得离不开整个家庭的支持与配合。

“作为家长,要充分照顾好考生的衣食住行,保证考生的身体健康。比如提醒孩子合理增减衣物,为孩子合理安排饮食,做到营养平衡,一日三餐,基于平时适当调整即可,食物营养要充足,搭配合理,切忌以补充体力为名,改善生活,与平时饮食迥然相异,让孩子暴饮暴食。除非必要,所谓的加强营养补品还是少吃为妙。此外,要创造轻松、愉悦、自由的家庭氛围,为孩子的休息提供整洁安静的环境,不要干扰孩子的作息计划,但也要注意做到内紧外松,生活常态化,尽量不要给孩子增加无形的压力。”樊系说。

“家长要做好学生高考信息的‘采集员’。这一时期,各种类型招生政策、高考相关信息、各大院校有关最新的招生动态相继发布,家长应当及时予以关注,家长要做好招生信息的收集工作。”刘影提醒家长提前做好志愿填报的准备工作,要积极发现孩子的兴趣和爱好,帮助孩子制定未来的发展目标

能力,一定要亲自动手,把题完整地解下来,避免一看就会、一做就错。做完以后,还要反思、体会。这样做一道题,就能够达到举一反三、触类旁通的效果,复习效率会大大提高。

刘影也建议考生根据自身成绩进行查漏补缺。“成绩优秀的学生要‘扬强扶弱’,进一步发掘优势学科的突出优势,精细化复习,注重能力和思维的培养,养成良好的符合高考要求的思维习惯和答题思路。聚焦薄弱学科的复习,注意知识的综合性和应用性,进一步巩固基础知识和能力的提高;而基础薄弱考生则要加强基础知识的巩固和复习,全面准确地掌握学科知识,研究和学习高考试题,把握高考试题的特点和方向,研究近三年的新课标卷的出题特点、试题题型、设问设置、思路考查、答案设置等内容,熟悉高考试题的特点,提高高考作答的熟悉度和灵活性。研究高考试题切忌快、粗、浅,一定要细心研究,深刻把握,细品品味,不断提升应试能力和答题技巧。”

“考生一定要注意提高做题效果,重点训练答题的思路,而不是盲目刷题,却不注重掌握试题背后的知识巩固、方法总结和能力提升。”刘影还强调考生要做好审题信息和的能力,在新情境下分析设问,并对信息进行有效的提取、分类、整理、概括,是进一步有效作答的前提。“这就需要考生做好审题归类和总结,训练解题思路,把握做题时间,在保证质量的前提下加快答题的速度,优化答题的流程,合理安排答题时间,提高答题的质量和效率,争取获得更高的分数。”

和发展方向,这样有利于学校和专业的选择。要做好资料准备,包括上一年高考的大致情况,了解一些主要学校或孩子感兴趣的学校及专业的的基本情况,未来走势,发展方向,培养目标,就业读研的前景。家长还可以在孩子的指导下帮助孩子整理各科的资料,试卷归类,错题整理,这样可以节省孩子宝贵的时间。

“做好高考的后勤工作,有一些准则家长最好能够遵守。比如不要给孩子制订每门科目考试分数指标,不要渲染考试的艰难和后果,不要在孩子复习时轻手轻脚走进房间又送水果又送牛奶,不要替孩子清理书桌、书包、床头,以免孩子为找学习用品和资料而烦躁……”刘影还提醒家长尤其要关注孩子心理和生理上的变化,特别是大考前有没有过度紧张而导致身体变化,比如感冒和发烧。尽量避免打破学生原有的饮食习惯,因为过度的饮食改善会使孩子身体失调,学习精力不济,甚至影响身体健康。“孩子周末放假在家的话,早上不用太早叫他们起床。高三的作息时间表很紧张,周末放假时间可以稍作调整,让他们‘缓口气’。”



厉害了我的团

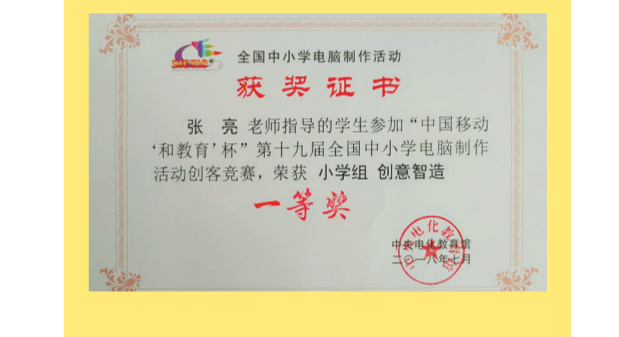
栏目记者 张震

本期社团:二七区建新街小学 智能创客社团

创意智造乐无穷



学生调试智能倒垃圾机器人



3D打印,是以数字模型文件为基础,运用粉末状金属或塑料等可粘合材料,通过逐层打印的方式构造物体的技术。电脑编程,是对某个计算体系规定一定的运算方式,使计算体系按照该计算方式运行,并最终得到相应结果的过程。

这些听起来就很厉害很有趣的事情,现在的孩子们已经开始学习了。当孩子们看到自己在电脑上做出来的模型被3D打印机打印出来,机器人能够按照自己的编程活动,通过自己的动手实践获得成功的喜悦,孩子们的学习兴趣全被调动起来了。二七区建新街小学以培养“能行、善知、会创新”学生发展目标,开设了智能创客社团。孩子们在这里学习3D打印和Arduino编程两部分。

“吸管制作项目”“电路贴纸制作项目”“电子焊接项目”“舵机的使用”“开源硬件与软件结合项目”“超声波传感器使用项目”“可视化编程”……社团里的孩子们在这些具有观察、思考、设计、制作和试验环

节的循序渐进式学习过程中,逐渐培养出创新思维。担任社团指导老师的张亮表示,创客教育最终渗透的是一种思维方式,培养的是一种实践能力,是一种把创意变为行动的习惯,它并不局限于某间教室、某个团体,它是开放的、融合的、创新的。

如今,经过一系列的学习和实践,孩子们收获了累累硕果。在第十九届全国中小学电脑制作活动创客竞赛中,智能创客社团的孩子们经过现场创作和答辩荣获创意智造两个一等奖。

五年级一班的张硕已经在这里学习了两年,他说:“我们的社团活动非常有趣,在这里我学到了很多课本上学不到的知识,看到自己在电脑上做的3D模型被打印出来,编程的机器人能够按照自己的设置沿着黑色小路移动,特别有成就感。我很喜欢这种通过自己努力动手实践而最终得以实现的感觉。我和朋友一起做了一个智能倒垃圾机器人,它不仅会自动运行还可以声控,发动的时候还会发声发光。”

资讯速递

正商集团与招商银行达成战略合作

本报讯(记者 刘文良)日前,招商银行与正商集团签署战略合作协议,正商集团获招商银行框架授信额度200亿元。

根据双方约定,招商银行将利用其网上银行、银企直联等现代化企业现金管理系统协助正商集团进行资金运作,提高资金使用效率。招商银行也将借助正商集团的品牌、客户等资源关系,积极布局从房地产开发、销售、按揭到社区居民、单位员工一站式生活的全产业链金融和互联网金融。同时,招商银行将利用自身零售银行业务优势,结合正商集团及其员工需求,向正商集团员工提供高水平快捷的零售银行服务,包括但不限于:一卡通、联名信用卡、公务

信用卡、个人消费信贷、代发工资等。招商银行还将为正商集团提供股票定向增发及定增基金合作的可行性,并在并购融资、未上市公司直投、产业投资基金等业务领域与正商集团加强沟通与合作。

正商集团相关负责人表示,“深耕城市”和“共生”“品质服务”的企业共同发展基因是招商银行与正商集团达成战略合作的天然纽带,双方在“互联网+”提升客户服务品质、打造一站式生活等方面的共识更是促进双方展开深度合作的关键因素。

业内专家分析,招商银行与正商集团的签约将有效整合资源,促进双方在各自领域的发展。