



# 王铮:有的放矢 逐个击破

■本报记者 杨旭

今年高考,漯河高中毕业生王铮以优异的成绩被北京大学历史学专业录取。王铮的父母都是小学教师,家庭学习氛围十分浓厚。

从初中开始就独自来漯河求学的经历,让王铮早早独立了起来。王铮的成绩一直很稳定,但进入高三后还是出现了不小的波动,他从之前稳定的前10名下滑到了30多名。整个高三上半学期,他的情绪一直很低落。王铮说:“我的抗压能力就是在这时慢慢提高的。我告诉自己,出现状况时不要慌张,要立即寻找成绩下降的原因,及时查漏补缺。很庆幸这些问题出在上学期,让我有弥补的

机会。”

王铮说,高三一学期几乎都是在复习以往学过的内容,如何有计划地复习无疑是最重要的。在大方向上,学校和老师会按一、二、三轮来推进复习进度。学生应充分认识到,最终令人满意的成绩是靠一天一天的努力取得的,所以要听从老师安排,做好手头工作,并时常反思自己,解决现实问题。另外,考前100天的复习节奏最为重要,因为最后记忆的内容较之前的会更清晰。冲刺阶段,要按规定时限做大量试卷,以适应高考节奏。

在采访中,王铮针对不同学科总结了自已的经验。他建议语文在二轮复习时,要平衡好复习专题和

做大量试卷间的关系。平时以“定时练”为主,高考前一个月,每周至少做两套“定时练”试卷,这样不仅可以模拟考场状态,还可以控制做题速度;专题训练要熟练掌握各种题型;作文方面,可以在早读时背诵老师或自己整理的作文素材,再练习写作文。如果字体不太好看,可以每天抽时间临一两页字帖,会有一些效果。

数学在文科科目中的地位很重要,要平衡数学与其他科目的关系。如果你数学成绩不好,基础题总是失分,难题又无法攻克,可以多花些时间打基础。数学成绩想要达到130分以上,最好对历年高考的压轴题进行分类训练。但要

注意的是,临近高考,练习试卷不宜过难。英语需要平时多积累,可以按照“课堂认真听讲+大量背诵+每天一套试卷”的模式进行复习,如果能坚持下来,成绩定会稳中有升。

政治、历史、地理需要靠大量研究历年高考试题来提分。高考试题要提前做,高三开学后可以用零碎时间做一遍,最后100天再系统地做一遍;可以一套卷子一套卷子地做,也可以分题型做。看历年高考试题也是一种不错的复习方法,十分节省时间。“定时练”可以帮助你找到合适的做题顺序和节奏,让你在高考时不再慌乱。高考前应该多看错题,认真复习自己容易出错的知识点。

## 教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报

## 我市将实行分批分类开学

本报讯(记者 李文斌)8月19日,记者从全市教育系统疫情防控和开学准备工作会议上获悉,我市从9月1日开始分四批次开学复学。9月1日,高三、初三学生返校复学,实行小班教学,其他初

中、高中及小学开始线上教学;9月8日,高一高二、初一初二学生返校复学;9月11日,小学生返校复学;9月13日,幼儿园、特殊教育学校学生返校复学。我市各高校、中职学校学生返校时间,按照相关部门的统一安排进行。

## 召陵区教育局 做好开学准备工作

近日,召陵区教育局积极筹备,全力做好秋季开学准备工作。健全和完善常态化疫情防控责任体系,制订工作流程,开展查问题、找隐患、补漏洞、明责任行动,确保校园安全、师生平安。严格落实轨迹排查、疫苗接种、方案预案、校园整治、队伍建设、返校指导“六个到位”要求,做好信息排查、健康检测、应急演练、物资储备、环境消杀等各项防疫工作。把12~17周岁学生疫苗接种当作目前的工作重点。截至8月16日,该区12~17周岁学生疫苗接种率达77.6%,争取8月底前完成第一针接种任务。从严从细做好开学前各项准备工作,综合考虑疫情防控、灾后重建和办学条件等因素,审慎确定开学时间,报上级审批。做好线上教学准备,做到停课不停学。召陵区教育局疫情防控专班督导组将不定期、持续督导各学校的疫情防控工作,要求各学校压实责任,认真落实防控措施,对督导检查出的问题当场反馈,立行立改,确保校园和师生安全。 李大更

## 魏天一:错题本是提升成绩的好帮手

■本报记者 尹晓玉

前不久,漯河高中毕业生魏天一收到了清华大学电子信息专业的录取通知书。8月13日,在“许慎优秀学子奖”颁奖仪式上,记者见到了魏天一,他分享了自己的学习方法。

出生于2003年的魏天一,家住黄山路紫苑小区。虽然已经收到清华大学的录取通知书,但整个暑假他仍以读书为主,最近他在看《老人与海》。令人羡慕的成绩背后,魏天一也付出了不同寻常的努力。

高考前,他经常做题做得忘了时间。遇到不会的题目,他会努力钻研到底,因为每次攻克难题他不仅会有

满满的成就感,还能掌握更多的解题技巧。

在谈及学习方法时,魏天一表示,不但要学会课本上的知识,而且要掌握总结、归纳的方法,将零散的知识有序整合,形成自己的知识体系。在这个过程中,错题的收集整理非常关键。他把错题本分为三类:第一类是记录自己会做但考试中做错的题目,只记题目、出错的原因和答案,不写详细的解答过程,这样可以节省整理错题的时间;第二类是记录难度大、不会做的题目,将解题思路、解题过程以及自己的体会详细记录下来;第三类是整理那些自己会做,但

是有更加简便解题方法的题目,以便在做相似的题时节省时间。

除了学习方法,在魏天一看来,胜不骄、败不馁、心态平稳也是取得好成绩的法宝。“进入高中后,我通过几次模拟考试大致知道了自己的水平和在年级的排名,然后告诉自己一定要稳中求进。”魏天一说,他每天都以积极的状态去听课、做题。不管是平时做题还是在考试中,遇到不会做的题他都默默告诉自己“这很正常,不要有太大压力”。

“整个高三期间,我经常提醒自己要保持良好的心态。如果压力很大,就去跟家人或者老师、同学聊聊天,及时调整状态。”魏天一说,适当地放松心情

很重要。

优秀的孩子离不开好的家庭教育。魏天一的爸爸魏和平告诉记者,他最重视的是培养孩子的阅读习惯。“从儿子上幼儿园开始,我和他妈妈就经常在孩子面前读书。让孩子看到爸爸妈妈喜欢读书,让他感受到读书是快乐的。我们从来不在孩子读书、学习时看电视或玩手机。”魏和平说,在家庭教育中,他认为从孩子上小学的第一天起,家长就应该引导孩子放学先写作业,睡前陪孩子预习功课,并认真检查孩子的作业。孩子如果经常被老师表扬,会增强他的荣誉感,激发他学习的积极性。

## 父母感悟

## 家庭教育藏在细节中

■杨咏梅

家庭教育即生活教育。家庭教育究竟是针对孩子的教育还是家庭成员之间的互动?什么样的生活环境对孩子的成长最有利?父母的哪些教育行为能带给孩子一生的益处?这些看似属于基本常识的问题,在不同家庭具体的生活情境当中,却有着迥然不同的解读。

细节是教育的自动反应,父母常常是不由自主地说出来、做出来的,有时甚至说了、做了都没有觉察。父母的责

任是帮助孩子确定人生目标、给予孩子激励和鼓舞、陪伴中提供精神关怀和心理支持、引导孩子养成良好的生活习惯等,履行责任往往并非通过高言大智,而是渗透在一个个日常的生活细节中。

以教孩子从小学会“双归”为例,“凡物归类、用完归位”有了理念还要有耐心的训练。孩子从小生活的环境是整洁有序还是混乱不堪,物品摆放是井井有条还是杂乱无章,都会影响孩子的身

心发育。父母若有良好的教育理念,就不会任由孩子胡乱堆放玩具、书籍,因为“孩子最初看见的东西,会变成他的一部分”。

享誉全球的幼儿教育家蒙台梭利认为,如果成人不能给孩子提供一个有序的环境,孩子便缺少建立对各种关系的知觉,孩子的秩序感就无从建构。孩子对井然有序的环境有着天然的敏感,整洁、规则、有序的生活环境会让他们感到舒服,会让他们有安全感、归属感,反

之则会产生焦虑不安的情绪。

亲自养育孩子的父母都有体验,孩子被带到杂乱无章、陌生的环境中时,往往会哭闹,尤其是在2岁到4岁的秩序敏感期,孩子对场所、顺序、约定、习惯等秩序感有着非常固执的要求。有研究显示,如果孩子在三四岁时培养了良好的生活秩序习惯,六岁之后在人际交往中就会十分大方得体。因此,整理收纳就是为他们创造整洁愉悦的环境,培养他们有序、合理的生活习惯。

## 洪灾过后 心理调适很重要

近期,河南省遭遇大范围极端连续强降雨,牵动了亿万中国人民的心。洪灾之后的防病非常重要,灾后的心理调适也很关键。因为灾后受心理问题影响的人很广泛,包括遇难者家属、幸存者、目击者、救援人员等。这些人可能会出现以下心理问题:

在生理层面,常会出现失眠、夜惊、疲劳、口干、消化功能紊乱,有窒息感等症状。而在认知、行为层面会出现神情恍惚,精神持续紧张且处于戒备状态,陷入沉默或变得冲动,或因家人

罹难而自我责备、一蹶不振甚至想要自杀等。在情绪层面,则会有恐惧、无助、悲伤、内疚、愤怒、强迫性重复创伤记忆、思念至亲、焦虑不安、容易受惊等。

在特殊时期、特定阶段,有些生理、情绪等症状表现是正常的,我们可以尝试用以下方法来调整心理:

一是做到倾听与表达。你可以每天与家人、朋友或者周围的人聊天,分享思念与关爱,感谢他们的理解和支持,

尽情表达你的不适情绪,你也可以无条件地倾听,还可以是无限地关怀他们。

二是保证充足的睡眠和规律的饮食。哪怕食欲很差,吃的食物很少,也要尽最大可能保证规律进食。

三是要正视灾难,不要强迫自己遗忘。尝试肢体放松,然后将注意力集中在当下正在做的事情上。

四是要注意自己心理状态的变化。发现自己有情绪或行为问题等,要及时前往相关医院就医,也可以随时拨打心

理援助热线,寻求心理专业人员的帮助。

五是要多关注身边的特殊群体。如发现身边有人有情绪或行为问题时,多给他们支持和理解,尽早带他们到专业医院就诊,或拨打相关救援电话。

六是结合实际,做一些有益于身心的活动。这样可以使我们身体放松、释放压力,缓解紧张的情绪。

河南省卫生健康委员会 河南省疾控中心提供

## 漯河实验高中 举行线上对分课堂教学研讨会

8月15日,漯河实验高中对分课堂教学团队与广东省佛冈县佛冈中学举行线上对分课堂教学研讨会。

此次对分课堂教学指导采用腾讯会议的形式开展,分为语文和数学专题研讨两个会议,分别由漯河实验高中的4位指导老师对接佛冈

## 市弘升职业培训学校 诚信教育 信誉至上

■本报记者 张晨阳

近年来,市弘升职业培训学校始终践行“立德树人、信誉至上”的宗旨,秉持“服务社会发展、育应用型英才”的理念,严格按照国家对培训单位的要求,认真履行教学大纲的课程安排,诚信经营、稳步发展,受到社会各界的一致好评。今年,该校被市信用办和漯河市个体私营经济协会评为“诚信示范企业”。

作为职业培训学校,该校以客户现实需求为中心,紧跟时代步伐,开展了下岗失业人员就业培训、新生代农民工就业培训、在职人员学历提升培训等业务。为满足客户多元化职业选择的需求,该校先后增加了人力资源培训师、茶艺师、评茶员、家政服务员、健康管理师、电子商务师6个职业培训班。据了解,面向脱贫劳动力的免费培训、现代服务业技能培训、

“中原丝路”技能提升培训正在该校开展。

该校为求职人员及下岗失业人员提供岗前培训,以提升他们的技能水平,助力企业高速发展。通过对以往经验的总结,该校形成了一套行之有效的就业服务机制,针对不同阶段的学员提供个性化的服务,为学员就业打下坚实的基础;针对年轻学员缺少职场经验的情况,该校与企业结合,组织学员开展职业实践训练;对就业学员的在岗技能需求进行跟踪服务,对有技能提升需求的学员及时进行辅导,鼓励他们向更高学历和职位进阶。

经过几年的发展,该校的知名度、美誉度不断提升,获得了诸多荣誉。这些荣誉也为学校赢得了口碑、赢得了市场,成为该校持久发展的不竭动力。



“不良”后果



虚拟“英雄”

日前,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,要求家长和学校要引导学生合理使用电子产品,控制使用时长,保护视力健康,防止网络沉迷。家长要积极与孩子沟通,关注孩子心理情绪,帮助其养成良好学习生活习惯。

沉迷游戏除了影响孩子的身体健康和学习成绩外,更让家长担心的是藏在虚拟世界里的种种诱惑和风险。

防止青少年沉迷游戏,不应将希望只寄托在企业开发一套严格的防沉迷系统,应是社会整体联防:法律的归法律,技术的归技术,教育的归教育,家庭的归家庭。

据新华社

