

聚焦青少年思想道德教育

高考成绩从 573 分到 658 分

□ 记者 杨寒冰 文/图

裴超颖

调整心态  
让梦想照进现实

19岁的裴超颖是洛阳理工高考实验学校理科班的毕业生。今年的高考成绩是658分。不久前,她终于实现了梦想,收到了北京航空航天大学的录取通知书。裴超颖说,去年,她的高考成绩不理想跟自己的心态不好大有关系。

常熬夜变成不熬夜

高三那年,裴超颖晚上12点之前几乎没睡过觉,经常学习到凌晨一两点才休息。复读这一年,她吸取教训,每晚11点30分左右就上床睡觉。

不熬夜的裴超颖发现,白天上课精神状态好,学习效率也高,学习效果变好了。

高效率带来好心情,好心情带来好心态。裴超颖不仅不熬夜了,而且每周会给自己彻底放假一天,睡觉、上网、看电视。这一天看似没有学习,却为下一周精神饱满地学习奠定了基础。

裴超颖总结,学习是自己的事情,不是做给别人看的,不要把自己弄得太疲惫,让别人感觉自己很辛苦。她说,要拥有一颗平常心,不浮躁、踏实、认真才是最重要的。

不要只顾答案对错

每个学生考上大学之前,都做过不少题。其实,做题很有学问。

裴超颖说,以往做完题后,她只关心答案的对错。如果答案错了,她就对照正确答案,把错误的答案改正过来就完事了。

班主任王宏钊告诉学生,把答案改对不是最终目的,目的是把错误的原因找出来,并把相关的知识点进行回顾总结。

裴超颖照着做了,尤其是薄弱科生物,凡是做错的题,她都把错误的

原因找出来,然后回到课本,把与题目相关的知识点复习一遍,举一反三。

这一招很管用,适用于各个学科。去年裴超颖的理综成绩是213分,今年提高到了263分。

解题规范 勤做笔记

细节决定成败,想要高考成绩提高,每个细节都应注意。

裴超颖认为,规范解题步骤很有必要。如果解题步骤不规范,容易影响自己的解题思路,比如,当做题做到某一步骤时大脑突然“卡壳”,如果解题步骤规范,就从“卡壳”的地方往下思考就行;如果解题步骤不规范,思路不清晰,就得重新梳理解题思路,浪费时间,影响成绩。

平时做题要多参考标准答案,规范答题,比如,在数学方程旁边需要有必要的文字说明时,一定要写上说明,否则会影响考试成绩。

好记性不如烂笔头,课堂之上,要勤做笔记。裴超颖说,以前语文课她只是听听,很少做笔记,结果很多知识点记得似是而非,考试时不能拿全分。今年,她吸取教训,边听讲边做笔记。在记笔记的过程中她发现,记笔记不仅能强化对知识点的记忆,而且能锻炼她的语言组织能力。

瞧瞧,晚走一年,也能笑得很美,关键是要调整好心态,找到正确的学习方法。

高分考生

洛阳理工高考实验学校  
(原洛阳轴一中复读部) 协办  
招生热线:13939925609  
13353907259 60626158



九月份,将有一些孩子从幼儿园进入

编者按

小学,或从小学升入初中,或从初中升入高中,这是孩子们人生中几个重要的转折点。有的学生会平稳过度,开始新的学习和生活,在学习中收获自信与成功;也会有学生因承受不住压力或无法适应新的环境而从此丧失学习兴趣,后者是我们每个人都不愿看到的。从今天起,我们将依次刊发“幼小衔接”、“小升初”、“初升高”系列稿件,请资深教育工作者谈谈孩子进入重要的转折点后,家长该如何做才能让孩子平稳度过转折期,让他们学习生活更顺利,敬请关注。

幼小衔接(上)

进入小学

□ 记者 朱娜

预热很重要

从幼儿园到小学,是孩子成长中的一件大事,是人生中第一次较正规的转折。孩子如何平稳度过转折期?家长做好入学前的预热很重要。

注意三个“不同”

孩子从幼儿园升入小学,由于年纪小,难以适应陌生环境。这时,家长要及时了解幼儿园和小学的不同之处。

西工区第二实验小学教师李丽芬说,幼儿园和小学有三个“不同”。

学习、生活环境不同。幼儿园教室的墙面颜色艳丽,画有趣味性较强的动物、植物等。小学教室里是整齐的桌椅,墙面多为白色,很单调。

师生关系不同。幼儿园的学生多为3岁至6岁的孩子,这一年龄段的学生自

理能力较差。幼儿园的老师要像妈妈一样,事无巨细地照顾他们。小学教师也会关心学生,但以教学为主。

学习内容不同。幼儿园的教学以趣味性、游戏性和多样性为主,没有固定教材。小学有固定的教材和学科,每天要讲授新的课程。学生除了要掌握课本上的内容外,还要注重学习能力的培养。

玩耍中了解规则

家长认识到幼儿园和小学的不同之处后,要提前给孩子预热,避免孩子进入小学后出现不适应的状况。

暑假期间,家长可以找正在上小学一年级或二年级的学生和孩子一起玩要,让孩子看看他们的书包,翻翻他们的课本等。通过这些让孩子了解小学是什么样子,上课时应该怎么做,与同学该如何相处等。

学校有校规校纪,如上课不能迟到、不能说话、按时交作业等。李丽芬说,家长可以通过做游戏,让孩子明白遵守规则

的重要性。做游戏前,家长要告诉孩子游戏规则,当家长在游戏中取得胜利时,孩子出现哭闹,家长不能将胜利转让给孩子。孩子适应了这种规则,进入小学后便可以迅速适应新的学习环境。

西工区实验小学教师刘育敏说,家长在孩子入学前20天,要适当调整孩子的作息时间,如早上6时30分起床,中午适当午休,晚上按规定时间睡觉。经过一段时间的调整,孩子在入学前就可适应新的作息时间。

家长要放手去爱

刚入学的小学生,最常见的毛病是写作业粗心,考试时不能在规定时间内答完题目等。要解决这些问题需从培养学生的独立生活能力和责任心入手。

家长可以让孩子每天做些洗碗、扫地、倒垃圾等力所能及的事儿,放手让孩子学习独自处理问题。这样,不仅可以培养他们的责任意识,而且对学习也有帮助。

初学英语

要讲方法

对于初学英语的小学生,一定要讲求科学的方法,用趣味学习吸引学生。

听听、说说、做做。

在学完数字1至10后,可让学生边拍球边用英语数数,这样既玩了球,又复习了数字。又如,在学习Body时,可做Touch游戏,如,老师说:“Touch your mouth.”同学边指自己的嘴巴,边说:“Mouth, mouth, this is my mouth.”

演演、说说、唱唱。

表演是学习语言的有效途径,小学生更有爱表现的欲望。

在学Animal时,可抓住每种小动物的特征,边读单词边做动作,边找相应的单词卡片。

听听、说说、画画。

这种方法可以发挥学生的想象力,训练学生在头脑中将英文单词与相应的图联系起来,从而增强记忆单词的能力。

在学My clothes时,同学可根据老师的指令画出衬衫、毛衣、裤子、连衣裙等衣物,与此同时,还可根据指令给这些衣物涂上不同的颜色。(红岩)

学英语

环球雅思英语学校 协办  
暑假课程咨询电话 64817979

学英语有奖征文邮箱  
E-mail:lywbjyzk@126.com