



主持人:王晓丹
QQ号:
506658264
QQ群:
洛报教育高中群
(521345851)

高中三年,我
与你们一同走过。

学习·达人

从年级40多名到第3名,他只用了2年 你和学霸的差距 或许只是一个午休时间

□记者 王晓丹 文/图

进入高中,就必须拼命学习?为了高考,就必须放弃爱好? NO!

洛阳理工附中高三(4)班学生张泰瑜,就是一个爱听音乐、爱看闲书的大男孩,他不仅在高二下学期期末考试中考取年级第3名,还曾在洛阳市高中物理竞赛、化学竞赛中获得一等奖。

来,听听学霸是如何在玩儿中学的。

改变习惯 成功逆袭

“高中和初中没有太大关系,只要你肯努力,就有机会。”17岁的张泰瑜说。

刚上高中时,张泰瑜的中考成绩排在年级40多名。“那时候,我的字写得不好,上课注意力也不集中,运算题经常出错。”张泰瑜说,意识到自己的问题后,高一那年,他每天抽半个小时认真练字。每节课他强迫自己每分钟都跟着老师走,训练自己的注意力和专注度。

为了快速提高成绩,他每天做好预习,提前把老师要讲的内容吃透,甚至将自己的预习进度赶超在正常教学进度之前。对于弱项,他除了完成老师布置的作业,每天还合理分配时间,有针对性地制订计划,攻克薄弱学科。

零碎时间 有效利用

早上6点40分起床,晚上12点睡觉,已经成为张泰瑜的常态。

每天中午12点半吃完饭后,他没有直接午休,而是利用1个小时的时间,写上午老师布置的作业,为晚上写其他作业和做拔高题腾出时间。每天午休40分钟,对他来说,已经足够补充下午的精力和体力。

课间10分钟,张泰瑜就钻进各科老师的办公室,将自己积攒的“疑难杂症”和老师共同探讨解决,从不将自己课堂上的疑问留在下一节课。

“高三学习很苦,千万不能死学习。”音乐和阅读是张泰瑜的爱好,他每天会让自己“轻松一刻”,听听音乐、看看小说,让他十分放松,又能快速解压。

最后,张泰瑜总结:平时的各种考试都是在考查成绩,学生不可能次次考好,毕竟不是每道题都是自己擅长的,所以要看淡结果,不要太在意成绩。一定要记住,最重要的是高考,积累经验、查漏补缺才是当下要做的事。



张泰瑜

高中·学生

高二学习质量直接影响高三的成绩——

如何跨越高二“分水岭”

□记者 王晓丹 通讯员 赵非凡

“孩子高一学习基础没有打好,高二学习后劲不足,这样下去怕考不上大学了!”近日,洛报教育高中群的一名家长对孩子的未来很担忧。

其实,有同样烦恼的家长不在少数。高二是高中生活的关键,面对紧张有序又承上启下的“分水岭”,学生如何保持昂扬的斗志,考入理想大学呢?

高二学习质量直接影响高三的成绩

高二这一年,学业加重,几乎所有的新课要在这一年结束,因此,高二的学习质量直接影响高三的复习,进而影响高考成绩。

洛阳一高高二(8)班班主任唐伟说,高二阶段,学生高一时积极的学习态度和生活方式难以保持;另外,紧张的高考离他们还有一段时间,所以内心容易出现动荡和茫然。这一阶段,一部分学生聪明好学、勤奋用功,始终保持领先;一部分成绩欠佳的学生想方设法、迎难而上;还有一部分则自我放松,失去动力,成绩出现大幅下滑,分化明显,需要学生、老师和家长引起重视。

唱好学习“四部曲” 越过高二“分水岭”

如何安全度过分化期和各种问题的突发期呢?

市三中高二(1)班班主任周照娟说,到了高二,学生仍要重视基础知识,“预习+课堂听讲+课后作业+复习”的流程缺一不可。做好课堂笔记,下课后思考和巩固,遇到不懂的题目,要积极向老师或同学请教。

在高一没有打好基础的同学,要在学习上付出

更多的精力,在预习时,把之前欠缺的知识点补足。课后,除了老师布置的作业,还要多进行练习。这一年,自主、自觉、自律、自信很重要,学生要相信自己是最棒的。

唐伟说,学生课下要舍得花费时间去悟、去练。悟是弄懂原理,练是寻找突破,四分思考,六分刷题,二者相互兼顾,才能自我疗伤,恢复元气,感受学习的愉悦。

做智慧家长 多发现孩子的闪光点

除了学习,高二也是逆反、早恋、消极、脆弱、焦虑等各种问题的突发期。

周照娟说,进入高二后,学生承受的压力加大,情绪易波动。一些成绩不太好的学生,由于家庭、学校对他们的关爱不够,导致他们渴望从外界获得关爱,把谈恋爱当成寻找被爱、被重视、被珍惜的途径。

周照娟建议,面对早恋,学生应该将这份情感转化成学习的动力,相约未来,共同提升成绩才是最理性的做法。

唐伟建议,课余时间,学生可以通过阅读书籍如名人传记等来完善自己的“三观”,奋发进取,形成健全的人格。

高二,是高中学习的关键时期,家长要科学地引导,积极地关注。

唐伟建议,家长应该顺其自然,让孩子去体验该有的情感,积极关注,适时引导;做个智慧家长,让孩子学会自己解决问题;倾听孩子感受的同时也向孩子表达家长自己的感受和需求,尽量做到相互理解。

周照娟说,孩子成绩优秀,家长也不能太过放松,要对孩子适当地约束和提醒;孩子成绩欠佳,也不要给孩子太多的压力,要看到孩子身上的闪光点,帮孩子定位,找到合适的目标。

做题速度慢 试试这几招

□小微

许多学生升入高中后面临这样一个问题:题目都会做,可是每次考试,卷子上的题都做不完。知识掌握了,能力也没问题,为啥做题速度总是提不上来?我们归纳了几条做题慢的原因和解决方法,看看有没有适合你的。

原因一:公式定理记不住

对于数学和物理、化学、生物来说,公式定理是做题的基本,记不住或者记得不牢必定会影响做题速度。

小妙招:

1.深入理解公式之后会发现大部分公式是有来源有根据的,然后就会比较容易记住,还可以提高记忆的准确率。

2.和记单词一样,公式定理的记忆也需要不断重复。建议大家买一本小公式手册,只要包含所学的全部的公式定理即可。没事的时候多翻翻,时间久了就可以牢固记忆。

3.学习完一课就做一些基础的题去巩固所学的公式定理,毕竟做题才是背公式的最终目的。

原因二:读题慢

有些同学属于比较细致的人,这种性格会使他

们一个字一个字地读题,生怕错过了什么重要信息,做题速度自然慢。

小妙招:

1.读题速度慢的同学可以通过圈点勾画关键词的方式来提高读题速度。同时要意识到时间的紧迫性,建议平时多做计时训练。

2.有些同学只是因为考试非常紧张,怕出问题,并非性格所致。建议考前不要给自己太大压力,听一些自己喜欢的音乐,给自己创造一个和谐的氛围。

3.阅读速度很慢的同学,就需要有针对性地做大量题去提高阅读速度。

原因三:写字速度慢

有些同学是写字速度慢,在语文、文综这些科目上写字速度慢的劣势就会显现出来。

小妙招:

1.写字的时候要放松,握笔的时候不用捏得太紧。

2.平时要多写字,长时间不写字的话,手对笔的掌控能力减弱,会出现不适应的现象。所以平时要多练字。

最后,再教给大家一个用草稿纸的方法,在考试时,可将草稿纸对折对折再对折,这样就有16个矩形区域,给每个区域编号就可对应16个题,这样做的好处在于,检查某些运算有无错误时,不用到处找运算过程,节省时间和精力。