



市五十九中高一学生杨雨辰

压力太大易崩溃,人无压力轻飘飘,迎战高中期末考试,本期奔跑团嘉宾的任务是——

趾压板 适度加压充元气

□见习记者 刘敏 记者 王晓丹/文 记者 寇玺/图

“压力就是动力,但压力过大也会适得其反。”洛阳理工学院附中高一四班班主任朱玲说,高中阶段大考小考比较多,很多学生长期处于紧绷状态,尤其是考前,精神更是高度紧张。因此,在期末质检考试前,她发给高中生的“任务卡”是“压力与动力并存,元气满满备考”。

现在,跟着本期奔跑嘉宾一起执行“趾压板”任务,争取期末考试的胜利吧!

【学生】

一个小秘密
学到疲惫时来块巧克力

奔跑嘉宾杨雨辰(市五十九中高一一年级):

●有目标

这次考试我要比平时有进步,争取超常发挥,冲刺全班第一名。

●有计划

我是文科生,需要记忆的东西很多。高一一年,我摸索出了下面几个帮助记忆的小方法,效果非常好。

清晨大声朗诵。我从不熬夜,但早上5点半我会准时起床。起床后,锻炼10分钟,我就会开始大声朗读和背诵语文文言文的注释、古诗词,英语的重要句型和单词。第二天早上,我会把前一天背的内容再过一遍,这样能记得更牢固。

用好思维导图。晚自习时,我会把大部分时间花在背诵政史地内容上。每天一个单元,先把所有内容看一遍,然后画出思维导图,再根据思维导图背知识点。这样背得又快又好,还不容易遗忘。

零碎时间背单词。每天,我会雷打不动地做一篇阅读理解,然后把生单词抄到一个随身带的本子上,等电梯或者吃饭时拿出来翻翻,就能背好多单词。做英语题时,我不会边做题边查单词,而是做完题再去查,毕竟考试时没机会带字典,不能养成依赖的习惯。

巧用地图背地理。我发现,地理老师发的地图册在很多同学那里只是一种摆设,其实这个地图册很有用。考试时很多题并不是直接来自课本,要靠平时积累。没事时,我会翻翻地图册,记一记上面各国的轮廓、经纬度、气候类型,考试时一般都用到。

我还有一个小秘密,每天下午3点左右,我会有点疲惫,这时候吃一块巧克力,就能立即满血复活。

点评嘉宾朱玲(洛阳理工学院附中高一四班班主任):

很多学生,尤其是文科生,会为记不住东西苦恼,上面介绍的几种方法都很值得借鉴。此外,我想提醒高中生注意以下几点:

第一,注意学习习惯、行为习惯的养成。一方面一定要高度重视课堂效率,另一方面高中学习科目多、任务量大,要安排好学习时间,尤其是课下时间。

第二,培养良好的心态。高中考试多,希望学生能形成一个好的应对考试的心态:把平时练习当考试,把考试当平时练习。

【家长】

一颗父母心 为孩子整理学习资料千余页

助攻嘉宾周艳华(洛阳理工学院附中高一学生家长):

学习主要靠自己,高中生更是如此。关于期末考试,我和孩子的爸爸有以下经验分享:

●“踩刹车”让孩子多休息

孩子从小学学习就很努力,回家会主动学,最初我们要求她晚上9点前上床睡觉,每升一个学段,推迟半小时或一小时。现在,我们会督促她晚上10点左右休息。早饭后20分钟,也会想办法让她休息一下,再去读读课外书等她喜欢的事。现在,我还会鼓励孩子弹弹吉他。高中是一场长跑,我们希望孩子会学习,更会休息。

●讲故事 给孩子减压

面临考试,孩子会觉得压力很大,我会把工作中的故事讲给她听,给她减压。我经常跟孩子说,考试就像工作中的“小组总结”,是为了检验前一阶段的学习成果,学习的过程比结果更重要,成绩只是学习的副产品。

●整资料 做好“小秘书”

从孩子上高中到现在,我们为整理了1000多页学习资料,涵盖语、数、英、政、史、地等所有学科,数学最多,有3大本。

孩子没上过辅导班,一直是她辅导,其实很多时候我们不是具体地辅导某一道题,而是和孩子保持同步学习的状态。初中时,我们会看孩子的课本、做习题,有时候会和她交流做某一道题的方法。在生活中遇到与课本知识有关的现象,也会很自然地和孩子交流。

孩子上高中后,在学习方面,我们能帮的忙很少,就想到了整理资料。平时看到有用的东西,我们会分门别类整理好打印出来,装订成册,一方面是想帮助孩子学习,另一方面是想让孩子看到我们认真、细致工作的样子,毕竟身教胜于言传嘛。

点评嘉宾朱玲(洛阳理工学院附中高一四班班主任):

孩子上高中后,家长们的苦恼主要集中在“不知如何与孩子沟通”“不知该怎么帮助孩子学习”上。这位家长的做法很值得借鉴,总结一下主要是两点:

第一,尊重孩子,明确自己的职责,不越界,不过度关心。

第二,关注学习,做好外围协助工作。高中知识较难,家长可能无法直接提供学习指导,但通过整理资料等方法,不仅能帮孩子发现学习中的问题,还能让孩子感受到家长的关心,更有学习动力。

需要提醒家长们的是,高中家长都要合理调整对孩子的期望值,以免给孩子带来压力。



洛阳理工学院附中高一学生家长周艳华