

## 关注高考



## 考前冲刺四步走

还有不到2个月就要高考了,相信考生此时正在为迎接这次“大考”做着准备,其中不少人可能在新学期伊始就已经有了摩拳擦掌、跃跃欲试的状态。但随着备考日程的一天天推进,在进入模考密集阶段后,部分考生对高考的冲劲儿有所降低,再加上陆续经历的诸多考试,成绩的波动可能更加诱发精神状态的低迷,从而感到心理疲劳,出现做事拖延、情绪懈怠、消极应对考试等情形。倒计时阶段,这样的状态需要调整,如何才能做到逆水行舟,勇往直前呢?

## 优化心态 理性备考

备考冲刺阶段,考生要转化对高考那种不可逾越的感觉,更要转变“时间已经来不及”的负面评价。高三全程,尤其是冲刺阶段,要更多地关注一步一个脚印的落实。

客观来说,成绩的确重要,但如果只关注于此,那么就不能对学习过程、学习方法、学习状态等重视,而这又直接影响学习成绩,长此以往就可能恶性循环。

建议考生多关注自己的日常落实,把冲刺阶段分解成一个个小目标,通过不断反思与总结来提升个人的整体实力。

## 及时总结 增强自信

模考增多,考试后的总结尤为重要。考生在总结过程中不要只关注成绩,要找出考试中哪些知识点掌握不牢并分析原因,要细化到小分上,关注自己在不同题型、不同知识点上的得与失。考生在考试后要及时做总结,这样才能有的放矢地查漏补缺,以期做到事半功倍。

如果考生在冲刺阶段总盯着自己的缺点和不足,就容易诱发灰心丧气的负面情绪体验,进而影响备考状态和行为。考生应从每次考试中总结自己的优势和进步,找出有效的冲刺备考方法,不断积累经验,以期在后续备考中更加知晓自己学什么、怎么学。同时,用积极的心理暗示强化“我能行”的理念,或是用“让自己行动起来”的踏实做法减少胡思乱想的心理负担,进而在实践付出中激发自信心。

## 掌控节奏 科学用脑

冲刺阶段,考生要遵照自己以往的复习节奏备考,包括学习节奏、生活节奏等。此阶段,常态远比创新更重要也更有效。虽然在刚进入高三时老师和家长

都建议考生多尝试、归纳不同的复习方法,可以模仿优秀生或榜样生来修订自己的备考计划。但无论这些方法是否带给考生有效的结果,现在都不建议再更改。

作为大脑全天都处于“高速运转”的高三生,要科学用脑来匹配四个不同的最佳兴奋期。

一是清晨起床后。此时段头脑较为清醒,不存在新的记忆干扰,故识记印象清晰。可以学习一些难记的知识。但若有考生早晨处于“睡不醒”的状态,也不必强求自己用这个时段来学习,毕竟个体存在较大差异,只有适合自己的才是最好的。

二是8时至12时。起床后经过一定的活动,精力、神智都上升到了旺盛阶段,因而识记量大,识记效率也高,学习效果明显。考生可充分利用此时间段,不要因注意力不集中或其他原因而荒废。

三是19时至21时。这个时段也是大脑的最佳记忆期。考生可在此时回顾、复习全天学习过的内容,高效完成作业,对笔记进行整理,预习等。

四是睡前1小时左右。利用这个时间记忆知识后,由于马上入睡,所以不存在心理学上的“倒摄抑制”,即后学习的材料对保持和回忆先学的材料的干扰作用。有些高三生习惯在睡觉前继续做题或处于完全放松的状态,如果能尝试改为背诵一些知识点,可能会起到意想不到的效果。

## 劳逸结合 养成习惯

此时此刻,劳逸结合很重要,考生要适度增加休息时间。如大量做新题,晚上“开夜车”等打乱备考节奏的做法,不仅容易诱发疲劳,更易导致过度紧张和焦虑,从而影响注意力和思维状态。

增加的休息时间,不应选择玩手机、看小说等过度耗脑力的活动。除了要确保足够的睡眠外,考生还应保证每天做一定量的有氧运动,这不仅能为冲刺阶段提供健康体魄,更可以利用体育运动来缓解大脑疲劳。考生在此阶段要踏踏实实、按部就班地完成每天的复习,累积每天的“小胜”,为高考的大胜奠定坚实基础。

最后要提醒考生的是,无论是日常学习还是备考冲刺,养成优秀的习惯至关重要。坚持不懈,形成常态,才能不断累积成效,最终梦想成真。

魏兴

## 备考需厘清思路

2022年高考临近,高三复习已进入冲刺阶段。面对即将到来的高考,考生需厘清备考思路。

重视基础,回归教材。近几年的高考都强调基础性,突出对学科基本概念、基本原理等内容的考查,强化对基础知识的深入理解和综合运用。在最后的冲刺阶段,考生要回归教材,梳理学科核心概念,重视对学科理论本质属性和内在联系的深刻理解与充分掌握。在复习中要立足教材,加强知识的梳理、整合,建立完整的知识体系,做到主次分明、突出重点、突破难点、查漏补缺。

重视提升解决问题的能力。最后冲刺阶段,一定量的做题是必要的,但盲目低效刷题是无效的。考生要学会从一定的高度、宽广的视野、更深的层次研究理解试题。考生要在基础知识深层次理解基础上融会贯通,实现由“解题”向“解决问题”的转变。在复习中不要死记硬背和机械“刷题”,“要敢于跳入题海,更要善于跳出题海”,研究考查的要求,培养自己解决问题的能力。同时要提高思维品质,遇到难题不要急于翻看答案,要再次思考,如再次思考仍无法解决,就要及时向老师同学。

学会缓解焦虑。有些考生在考前会出现心理焦虑的情况。其实适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力,使思维能力高速运转。如果压力过大,可以尝试以下方法:接纳并记录自己的情绪,考生要学会关注并善待自己的情绪,将情绪状态转换成文字,这样能有效缓解焦虑、冲动与不安;集中注意力做好手头的事情,“不要看远方模糊不清的,做好手边清楚”,按部就班的学习和生活节奏会让人感到踏实和满

足,也会减轻紧张与焦虑;尝试与父母、老师积极沟通,父母和老师是考生强有力的后盾,遇到问题及时与他们沟通,获得支持与帮助,营造自己喜欢的家校环境;坚持自己的爱好,很多考生在备考期间放弃兴趣爱好,这样可能会因大脑过于疲劳而情绪低落、身体不适,适当适度坚持自己的爱好也可以减压。

树立正确的应考思想。考生要有合理的考试预期。超常发挥和发挥失常都是极少数考生。大部分考生能够维持一般的正确率。考试中应树立“人易我易,我不大意;人难我难,我不怕难”的指导思想,以积极稳妥的心态做题。注意多用正确和肯定的词语来唤起积极情绪,特别是在出现困难时,要用“放松,放松,平静,平静”等词语暗示自己,而少用否定性词语,如“别紧张!别慌!可千万别出错!”等词。

在高考临近的冲刺阶段,考生需要调整好心态,相信自己的每一滴水,告诉自己你一定可以!合理安排好冲刺阶段的复习计划,发挥出自己应有的水平。相信各位考生一定能在今年的高考中交出满意答卷。

杜明辉



## 天宫课堂

“飞天梦永不失重,科学梦张力无限”  
——题记

天宫课堂第二课开讲了,我们在地面上又一次感受到了来自天上的热情。通过天宫课堂,我们虽身在教室却能感受到宇宙的浩瀚,我们在地面越来越被宇宙的奥秘所吸引。3月23日下午,天地对话的天宫课堂第二课在中国空间站正式开课。

本次授课同样是以直播的方式进行,第一次上课我已经对太空知识产生了浓厚的兴趣,对于第二次上课让我十分期待。本次天宫课堂授课老师仍然是由王亚平老师、叶光富老师以及众所周知的翟志刚老师担任,授课“讲台”是天,授课“教室”是地。直播刚开始,我便跟随三位天宫老师置身于天和核心舱,与天宫老师一起探索宇宙的奥秘。跟随着老师我有一种身临其境的感觉,自己仿佛置身于新奇的天和核心舱。这次的天宫课堂与第一课相同,又不同于上一次。授课

相同之处是都做实验,而不同之处是第一次授课借助天空中的特性进行实验而这一次是通过天与地的对比进行实验,从而突出太空环境的特点,让我们更好地了解太空的神奇。

这次课堂是身处太空的天宫老师和我们做了许多有趣的实验,其中我最喜欢最感兴趣的是水油分离这个实验。我知道密度不同的水和油是不会完全融合在一起的,而太空中的水和油摇一摇就融合在了一起,颜色为黄色,像极了蛋黄。正当我惊奇于这种现象的时候,一个逆向问题来了:融在一起的水和油怎样分离呢?老师们告诉我们一个简单的方法:只需要用绳子缠住装油和水的容器,抓住绳子头,快速旋转,便可实现水油分离。因为快速旋转可以暂时产生离心力,相当于微重力,只要有了重力和油因密度不同而自然分离了,便和在地面上没有什么区别了。原来如此,没想到看似深奥的问题只要认真思考、找到根源,答案自然就浮出了水面,自然课



放风筝

美不美,家乡水;亲不亲,故乡人。故乡总是我们心中最温暖的依靠,最甜美的回忆。故乡的变化总是牵动着我们的情思。

这是一方神奇的土地,历史传承悠久,文化脉络清晰,文明进程从未间断,是华夏文明的重要组成部分。早在2800年前,黑骝山下猎马人就在这里繁衍生息。唐尧时属冀州,夏商时期为土方之地,戎狄所居。春秋末为古棠领地。战国时先属赵雁门郡,后归秦。公元前215年,秦始皇统一中国后,遣大将蒙恬北击匈奴,在此筑城,名为“马邑”……这是一座承载着几千年历史文化的古城,是多民族杂居交融的沃土,有边塞军事文化特征鲜明的地理环境,人民既有自幼习骑射的尚武传统,又有不畏艰难顽强拼搏的精神特质。

“雁门关外野人家,不养桑蚕不种麻”。印象中的塞外朔州,似乎总留给人们些许荒凉的印象。而今走进这座

古时候,放风筝是一种民俗。故意剪断,认为可以放走晦气,但在我心里,放风筝可以放走烦恼,保留一天的好心情。

星期天下午,我和同学出去放风筝。那一天,风不是很大,所以一开始,我们谁也放不起来。“啦啦啦,啦啦啦”……一阵大风拂过树叶,我们便知时机来了,立刻起身,拿起风筝,放开细绳,整个动作行云流水,不敢慢半拍,生怕再迟一会儿,风就没了。

果然,不出所料,我们的风筝很快就飞向蓝天,一刹那,我心里喜滋滋的,烦恼的事都一扫而空,只剩下了美好与开心。

朔城区五小五(1)班 杜婧  
指导教师:于春叶

记忆定是有色彩的,且听我一叙来。

## 金色的乡间记忆

“儿童急走追黄蝶,飞入菜花无处寻”。大片的金色的油菜花田是儿时最喜欢的地方。人奔跑穿梭其中,偶尔衣角上带起点点花粉,上下翻飞,美妙绝伦。光线射入其间,投下斑驳的阴影,在花枝的顶端,仿佛镀了一层光辉。湛蓝的天,洁白的云,灿烂的油菜花田构成了一幅浓墨重彩的画,随手一拍满是艺术感与回忆情。

## 奶茶蓝的小学记忆

淡蓝再加些珍珠奶茶的颜色便是小学香甜又纯粹的时光,在这段记忆里,有悄然飘落的雪,有兀自绽放的花,有干净清爽的雨。每一样都是无瑕的,如奶茶色的蓝一般不容玷污。下课铃声响起时,开心的笑声充斥耳畔,美极了。同学们的欢腾与雀跃又给那抹蓝增添了些许。乐观、天真

是应该参与其中,引导孩子做一些有益身心健康的活动。因此家长们不妨建群组织孩子们活动。

王鹤老师建议,家长可以教给孩子们做一些运动强度不大的传统游戏,比如跳绳、踢毽子、投沙包等,甚至家里老人带着孩子跳一跳广场舞,都可以作为锻炼小组的运动选项。有热心的家长牵头,除了给孩子找合适的运动项目,还可以制定让成员一同遵守的“规则”,避免出现有的孩子想赢怕输或随意改变游戏规则的情况。对于年龄大一些的孩子,家长可以让孩子自己组织集体活动项目,比如打篮球、开展投篮比赛、组织小型足球赛等。另外,孩子们还可以活学活用,利用体育老师教过的锻炼方法,每天做一些热身运动或体质监测要求的项目,实现有效运动。

建议:组织游戏活动 实现有效运动 体育教研员王鹤老师说,中小学生在春天适当增加户外活动的有益身心,特别是上了比较长时间的网课,到户外锻炼身体更加必要。但是,如果是没有目的地追逐打闹,甚至是做一些危险的活动,则得不偿失。特别是对年龄较小的孩子,建议家长还

## 习作园地

堂上老师告诉我们科学是自由的学问,科学并不高深莫测,科学需要我们不断去探索。通过学习,我理解到了“科学”与“技术”的区别,以及“科学”对“技术”的影响。以后我们要善于思考、勤于探索。

小时候我觉得梦想就在无边无际的太空,如今太空空间站就好像我们在太空的家,让我的梦想变得不再遥远,从模糊到清晰,从落后到先进,从卫星到载人飞船,我国载人航天工程在起步晚、基础弱、技术门槛高的情况下启动,但是凭着中国航天人的航天精神,充分显现“后劲足”的实力,迅速走到世界航天技术的前沿。我国的航天事业取得了一个又一个举世瞩目的进展,仅仅用了20多年的时间就建设空间站的大门,现如今,中国载人航天事业已经进入空间站时代,空间站又有一个令人万般赞叹的天和核心舱。而我们需要做的就是打造自己的载人飞船实现自己的梦想,以后,千万个梦想将组合成为一个更大的家,帮助其他人实现梦想。飞天强国、实现梦想、创造家园、打造未来,你我皆须奋斗!

市五小五(1)班 宫廷晏  
指导教师:郭素萍

风是神秘自由的,我永远爱它的洒脱坦荡。

如果有一天,我成为风。我将用轻柔的手掌来包容大千世界,自由地逗弄形形色色的路人。用指尖化成温柔的春风去触碰他们紧皱的眉头,轻快活泼地拨乱少女的短发,荡起温柔又炙热的回旋将她包裹。我吹气,让干燥的树叶奏出美丽的乐章,太阳也与我配合,将斑斑驳驳的树影打在大地上。此刻我是多么美好的场景!我与小鸟唱歌,穿梭在车水马龙中,我看见忙碌的行人,仿佛我身处世界的中心。我轻盈地飘荡起来,自由的心与灵魂碰撞,与我的思想一起,成为一缕清风。这才是我,不拘一格的、灵魂自由的。

如果有一天,我成为风。我将成为夏天最凉爽的那个。我看到人们脸上细密的汗珠,会轻轻地吹一口气,让匆忙找树荫的人们,穿着衣服迎着火热的阳光打篮球的大男孩有片刻的凉爽。我轻抚着娇艳欲滴的花朵,绽出她最美的颜色。我迎着人群而上,携着清凉与开阔,充满人们身体的每一个毛孔,头发吹向后面,随意纠缠着几缕发丝。

我的心永远向往自由,因为没有什么东西能限制风的方向,我爱这大千世界的每一样,我尊重它们的成长。我想走遍这美妙的世界,去看看挪威的极光,感受极夜的美景,我四处飘扬,去听人们的欢声笑语,去陪伴一同赏着极光的伙伴,这一刻,我为极光而生。

这是我与风许下的约定,是我许诺的一场浪漫之旅,是我欠风的一封信,是我无拘无束的内心,是北极圈唯一的不冻港,是我自由的象征。我永远不会覆灭,因为我的灵魂有火。我为自由而生,为自己而活。

市四中初二(12)班 张子涵

倒,而是利用好青春时光,等到春风到来的那一刻,再用力一搏。初中定要拼出精彩,拼出掌声,并拼得无悔。

## 五彩斑斓的成长记忆

15年的记忆全部充斥于大脑,像品种极多的调色盘一样。有灰色的伤心,有红色的不惧,有蓝色的干净,有绿色的希望。它们混在一起,构成了我15年的点点滴滴。界限分明,互不干扰,互不融合。

人生有颜,时光有色。它们代表了人生中的酸甜苦辣,让人回味无穷。

朔城区二中(303)班 张露

## 时光有色

小学的代名词,也是奶茶蓝的名片。

## 青草绿的初中记忆

绿色象征着生机勃勃,象征着青春。初中是我们挥洒汗水,拼搏向上的阶段。处处为努力,时时想奋斗。抓紧青春的每一分每一秒,不虚度光阴,不浪费年华。“野火烧不尽、春风吹又生”,我们像小草一样不被失败打

## 春天孩子爱上户外活动 怎么玩儿才开心又有益

●春暖花开的季节,孩子们都喜欢到户外跑跑跳跳。看到在小区、街心公园里的孩子或随跑随闹,或独自拍球、跳绳、玩着健身器械,家长们感叹,要是孩子们能相互配合、做一些有益健康的运动就好了。

讲述:活动时间虽长,却没什么收获 每到下午三四点钟,都是小区里最热闹的时间。孩子们纷纷走出家门,在阳光下跑跑跳跳。二年级学生小茵在小区里找到五六六个跟自己年龄相仿的小伙伴,大家总在差不多的时间聚在小区花园里,开始了每天的固定运动项目——飙车,每个孩子都跨上自行车,绕着小区的行车道飞快地骑着。小茵说,因为小伙伴都挺熟悉的,所以没有家长盯着我们。除了骑车、跑楼梯每天都玩,我们还做很多别的事情,像去逗小区里的野猫、爬运动场的围栏什么的。

对孩子千奇百怪的玩法,家长们都不清楚,只是到了晚饭时才喊孩子回家吃饭。直到有一天家长们发现孩子们都是灰头土脸地回来,才知道孩子们是去小区荒废已久的自行车库里捉迷藏了。一位孩子妈妈后怕地说,在黑咕隆咚没有照明的地方玩,孩子们要是受伤了我们都不知道,现在孩子们下午一玩就是几个小时,却收获不大。看来真应该动动脑筋,让孩子们既玩得开心又能得到真正的锻炼。

建议:组织游戏活动 实现有效运动 体育教研员王鹤老师说,中小学生在春天适当增加户外活动的有益身心,特别是上了比较长时间的网课,到户外锻炼身体更加必要。但是,如果是没有目的地追逐打闹,甚至是做一些危险的活动,则得不偿失。特别是对年龄较小的孩子,建议家长还

是应该参与其中,引导孩子做一些有益身心健康的活动。因此家长们不妨建群组织孩子们活动。

贾林娜

## 常见成语辨析

不知所云:云:说。不知道说什么,原为自谦辞,表示语无伦次。后泛指说的语无伦次,令人难懂。出处:三国蜀·诸葛亮《前出师表》:“临表涕泣,不知所云。”近义:语无伦次。反义词:头头是道。例,他不知所云地在那里东拉西扯,听众早就不耐烦了。多作谓语、定语,也作补语。

“不知所云”和“语无伦次”都表示语言紊乱的意思。区别在于:①不知所云可以从听者的角度而言,也可从说的内容而言;而“语无伦次”不能从两个角度来讲。②“不知所云”侧重指思想混乱,内容空洞;而“语无伦次”侧重指说话无条理。

(未完待续)