

名师释疑

如何借鉴学优生的好习惯

新的学期,学优生们是如何从假期的轻松惬意快速切换到最佳学习状态的呢?我给大家介绍一些从班主任角度观察到的学优生的好习惯。

一、刻意练习

刻意练习需要做到三点。第一点就是专注。学习这件事一定要足够的专注。例如:听讲沉潜专注,做作业时保持电子静默。第二点就是一定要找人给你做反馈。由别人告诉你,哪里做得好,哪里做得不好,而最好的反馈高手就是身边的老师们,老师可以帮助你发现自己的差距在哪儿。第三点就是及时纠正。当你发现有问题的时侯,请及时改正它。没有突然发生的问题,只有突然发现的问题;只有及时发现、及时修正,才可以不断更新自己,持续跃迁。

二、“1123”复习法则

对抗大脑遗忘的最优解是不断强化记忆。同学们可以尝试“1123”的复习节奏。对于新知,第一个“1”是指刚学完的一天之后,即刻梳理复盘。第二个“1”是指复盘后的一周之后,相当于“一周小结”。“2”是指“一周小结”后的两周之后,相当于“月小结”。“3”是指“月小结”后的三周之后,再次进行复习。出众的记忆力是可以训练出来的,同学们坚持小步不停,定会持续进步。

三、独立思考

思考是掌握知识的中心环节。养成独立思考的习惯,尤其要善于提出问题的习惯。思考有两层意思:一是常作尝试性的回忆,将当天所学知识过一过“电影”,想一想有哪些新问题,对自己有什么启发;二是对所学内容质疑,前后知识关联性如何,与以前学过的相关知识有什么异同,造成异同的因素是什么。学贵有

疑,创新始于有疑。如果进行一番思考,那么创新思维能力就会快速发展和提高。

四、甜点原则

晚间和周末是高中生们提升学习成绩的关键节点,相当于一日之际和一周之际的甜点时刻,合理规划会事半功倍。晚饭后,是高中生们巩固、提高学习效果的高光时间。周一至周五,除了常规作业外,同学们不要忘记对自身弱势短板进行弥补,固定时间固定学科,搞好专项突破。时间不宜过长,一个学科建议1小时,计时完成。每天1~2个学科,视作业情况而定。

高中知识重在消化理解,周末正是归纳总结一周学习的黄金时段。同学们在充分利用“1123”复习节奏时,可以利用周末梳理错题、查缺补漏。梳理错题推荐大家使用“错题三部曲”。第一步,回忆老师所授思路,正面推导全部解题过程,强化最优解的解题思路。第二步,从标准答案中,独立解构切分解题公式中的各个环节部分,明确各部分的失分点是思路问题,还是表述问题,定位错误类型,记录自己的盲点坑点。第三步,求同求异,从同题型题目中找到规律和特征。

学贵有法,学无定法,希望同学们从中汲取经验,成为更好的自己。

据《今晚报》作者:白璐



春节期间,我参加了《朔州日报》小记者站组织开展的“寻年味·话民俗·笔墨庆新春”社会实践活动。活动现场邀请了市书法家协会的老师为大家讲解春联的起源与意义,现场还为我们书写了自己心仪的对联。

每逢过年,家家户户都要贴春联,把贺年的吉祥字词用漂亮的书法写在红纸上,张贴在家门上,代表辞旧迎新,迎来新的一年。

活动开始了,刘老师先给大家介绍了春联的起源,春联又叫桃符,意思是祈福、避祸迎接新年。何老师开始创作对联了,只见何老师凝神聚气,笔走龙蛇,大笔一挥,一副对联就完成了。上联是“情融社稷新鲜事”,下联是“笔写春秋真善美”,横批“龙行龘龘”,廖廖数字就把小记者站的工作内容和社会实践意义概括出来,隶书端庄方正,有一种庄重威严的气场。还有一位小朋友为爷爷创作了一幅对联,他的爷爷是一位农民,他请王老师写的是“亩亩田肥全家安,风调雨顺幸福年”,横批是“人寿年丰”,大家读了都赞不绝口,笑着说就凭这副对联过年就能领到不少压岁钱呢!

我思来想去,想写一副特别的对联,冥思苦想后终于想出上联:大丈夫无须待兔,下联:有志者必定腾龙。正好有兔和龙两个生肖相对,又引用了成语“守株待兔”的典故。横批没想到合适的,王老师说:“小朋友志向远大,但是行稳才能致远,横批咱就写‘行稳致远’吧!”大家连声叫好,王老师的颜面大气饱满、元气充沛,一副对联佳作浑然天成。

一副副春联透过红纸散发着墨香,一张张福字映红了笑脸,传统文化的魅力在笔墨之中传承到下一代。看着老师们行云流水、一气呵成的书法,我对书法也产生了浓厚的兴趣,和妈妈说明我也学书法,希望明年我们家能贴上我写的春联。

市二小四(6)班 赵泓泽(本报小记者)

“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开”。春姑娘沐着柔和的微风,迈着优雅的步伐走来了。冰雪融化,嫩绿色的小草从土里悄悄地探出了小小的脑袋,树木抽出新的枝条,燕子也从南方飞回来了,呼朋引伴地鸣叫着,我最喜欢的植物——桃花也闪亮登场。

远远望去,一枝枝娇美动人的桃花从树枝开到树梢,挨挨挤挤不留一点点的空隙,一片片、一簇簇、一串串热闹极了。清风徐来,桃花好似一只只美丽的蝴蝶翩翩起舞,有的宛如一个个精神抖擞的小精灵飞向远方,还有的像优雅的舞蹈家随风舞动。

我迫不及待地跑到桃树下,几朵桃花飘落在我脸颊上,轻轻捡起,那花瓣似婴儿的皮肤柔嫩绵软、光滑细腻。抬眼望去,花朵的颜色各有不同,红的似火,粉的像霞,白的胜雪,中间还点缀着几簇油绿油绿的叶子,与花朵相称显得更加好看了,一棵桃树仿佛包含着整个春天的色彩。有的还是花骨朵儿,像害羞的小姑娘;有的半开半合,犹抱琵琶半遮面;有的全部开放,落落大方。



我最喜爱的桃花

凑近鼻子一闻,一股清香扑鼻而来,舒服极了,引得蜜蜂也为它唱起了动人的歌声,蝴蝶为它跳起了优美的舞蹈。

看着、想着,我觉得自己仿佛变成了一朵娇艳的桃花,穿着粉红的衣裳站在阳光下,一阵风吹来,粉红的衣裙随风舞动,不只是一朵,满树

的桃花都在舞蹈。小蜜蜂飞过来,告诉我昨日采蜜的辛苦,蝴蝶在枝头舞动,告诉我昨夜的好梦,小虫子爬过来,与我一起窃窃私语……

桃花,你虽然没有百合的清纯洁白,没有菊花的绚丽多彩,也没有梅花的坚韧不拔,但是我钟情于你。

市实验小学四(7)班 句昱辰

每当我想起祖国的时候

每当我想起祖国的时候,我的心里就荡漾着一种深情,那是珍藏在我心房的热爱,就像江河一样澎湃着的激情……

啊,祖国!我是从黄河和长江里,认识了您五千年的文明所带来的美丽,遥远的历史,永远不能停止的进程。“四大发明”的壮举,为我沸腾的血液注入了无

限自豪的神情;从学校的课本中,读出了您饱经风霜的苦难,三座大山没有压弯您坚强的脊梁,黑暗中闪亮的是您探索世界的眼睛;我是从电视的画面里,看到了鸟巢上空,高高飘扬的五星红旗,振奋人心的体育强国,让世人瞩目;我从绵延万里的长城上,看到了您无数忠贞的儿女,抛头颅、洒热血,为党旗增添光彩。

回首百年,不同时期的英雄们都拥有同样崇高的品格,他们沐浴党的雨露阳光,肩负时代使命,以自强不息的品质和顽强奋斗的精神,在祖国大地上踔厉奋发、不断前行,为国家经济社会发展进步贡献了自己的一生,创造出了今天祖国的美好时代。

每当我想起祖国的时候,我的心里就荡漾着一种深情,那是珍藏在我心房的热爱,就像江河一样澎湃着的激情……

星辰双语四(1)班 刘博然(本报小记者)



有趣的活动

今天下午,我来到万达广场参加《朔州日报》小记者站组织开展的晋商“小掌柜”社会实践活动。这也是我人生第一次做生意。

刚开始,我很自信地认为东西能全部卖出去,赚得盆满钵满。可

过了很久都没有一个人来买我的东西,我情绪低落地和妈妈抱怨起来,妈妈鼓励我说,要有耐心,即使我们没有赚到钱,赚到经验也是极好的。于是,我重振旗鼓,果然,不一会儿,一个阿姨来买我的书,我卖了

12元。这也给了我很大信心。不过,很长一段时间又没人买我的东西了,12元我已经很满足了。我和小朋友们以物易物,交换了许多好玩有趣的东西。其中我最满意的就是拿地球仪换的风筝。这次卖了12元,下次收取这次的教训,总结经验,做好销售。

通过这次活动我知道了做任何事,首先要心态好,其次要做好准备工作,最后要足够了解自己的产品,为顾客认真地讲解产品的优点,让顾客心满意足去购买。

市七小三(5)班 郝好(本报小记者)

“四个转变”落实错题教学法

在高三每一轮的复习过程中,学生会在各种专项练习、考试中出现一些做错的题目。这些题目是教学中的重要资源。让学生把复习过程中做错的题进行订正、收集、整理,形成错题集,是一项非常必要的工作。无数教师和学生的经验都证明,用好错题集的确能够有效提升学习成绩。

目前在实际教学过程中,错题集存在一些不尽如人意的地方。比如,搜集错题方式单一,整理错题耗时较多,缺少统一规划使用、缺少效果监控测评等。显然,在高考复习阶段,要真正做到充分发挥错题集的作用,我们应该正视问题的本源,从错题集的品质、效益方面去寻找解决问题的办法。

整体规划,让纠错转变为教学常态

让学生体悟到不断纠错、建立错题集的好处,这是一个长期的过程。教师要对其进行整体规划。

在对一些学校的调查中,笔者发现一些好的做法。有的学校的错题本大小统一,栏目细化、多样化,标注符号明确。有的学校在错题本中还融入“温馨提示”“励志语”等内容。有的学校的错题本采用活页的形式,便于携带和增删。有的学校为了减少学生的誊写时间,采用复印、剪贴的方式。在整理错题的时间上,有的教师有意识地在课堂上留部分时间给学生,或者每周固定留一节课程给学生整理错题。有的学校引导学生重视每个学科的纠错,要求各个学科的教师都要把纠错当作深度学习、自主学习的常态。

抓住典型,让错误转变为教学资源

学生的错题常常是较好的教学资源。这是教学的基本常识。优秀的教师总是善于捕捉学生的一些典型错误,然后利用这些典型错误展开教学。

一方面,教师可结合学生的某一错误,由一道题到一类题,由一类题到解题思想与方法的提炼和总结。这样一来,学生的一个错误,就生长成了一个教学片段、一节课,甚至一个专题。这种做法建构了学生的知识体系,又让学生对自己的错误有了深刻认识。

另一方面,教师可针对学生的错误设计一些专题,举行师生、生生之间的错题交流活动。学生之间相互阅读、讨论对方的错题,教师通过制作PPT或者

直接投影的方式让学生纠错。这有利于引导学生从他人的错误中吸取教训,习得解题经验。

持续跟进,让错题集经历“薄”与“厚”的转变

学生的错题集与医生的病历本类似。医生会对病历本中的各种病例进行研究。同理,学生也应针对错题集中的错题进行反思。形成错题集这个过程,是由“薄”到“厚”的过程。当然,错题集不能一直“厚”下去。学生在纠错过程中,能把那些不会的题目逐渐变成会做的题目,不断地把一些错题移出错题集。这个过程是由“厚”到“薄”的过程。最后剩下的那些错题是“老顽疾”。针对这些“老顽疾”,教师再对症下药,引导学生整理知识点、体会命题思路、构建知识网络、总结解题方法,直至融会贯通、举一反三。

由“薄”到“厚”,再由“厚”到“薄”。在“厚”“薄”之间的不断循环往复中,学生提高了对错题集的建立、管理和运用能力。

重视数据分析,让错题集从“个性”走向“共性”

错题集的作用不只是错题记录,更重要的是错题统计和错题分析。对错题进行统计和分析是学生容易忽略的关键点。教师可以结合学生的实际情况拟定统计的方法和角度。比如在高三复习过程中,学生做高考模拟试卷的次教较多。当模拟试卷达到了相应次数,学生的错误积累到了一定数量,教师就可以适时引导学生从知识点、错误原因、错误数量等方面去进行分析,进而寻找到防止再错的方法。

每个学生的错题集都有个性特点。在教学中,教师常常期望从个性化的错误中寻找一些共性错误。显然,这凭教师的一己之力不易完成。这是错题集的使用难点之一。当前数字化时代,人工智能工具为错题的搜集、整理、监控、测评提供了很多便利。一些APP、微信小程序可以将错题拍照上传、分类、组卷,网上阅卷系统能生成关于学生错题的数据信息。教师完全可以充分利用它们。另外,每位教师都可以协同教研组里的其他教师,把不同届学生的错误情况、薄弱点进行整理,建立知识点、专题、同一板块内容的错题集,更为便捷地找到学生们存在的共性错误。

据《中国教育报》作者:廖帝学

家长课堂

家长明知“掌控”孩子不妥,却无法控制自己的“控制欲”怎么办?

降低过高期望 尝试委婉沟通

孩子渐渐长大,家长要逐步放手。这个道理很多家长都知道,但真正能做到的家长却不多。家长们是真的对孩子不放心,还是掌控孩子生活已经成了习惯?家长要如何调整自己,才能减少对孩子的“控制欲”呢?

讲述:管得太多,让我和孩子争吵不断

韩女士的女儿小涵12岁了,在韩女士看来,女儿已经有了青春期的各种“叛逆”。母女俩几乎每天都要陷入“我不要你管”和“我是你妈,不管你管谁”的争执中。

韩女士也经常反思,她觉得很多时候是自己对孩子控制的太多了。韩女士说,家长要尊重孩子,平等地跟孩子沟通,不要把自己的想法强加给孩子……这些道理我都很清楚,但真到实际生活中,我却总是控制不住地想要去“控制”孩子,让她按照我的要求、我的标准去做。孩子也不含糊,用“你一点都不尊重我的想法”“我想用自己的办法试一试”这样的话反驳我。我明明知道孩子说的是对的,但还是拿“我是为你好”“怕你走弯路”这样的理由,强硬地让孩子听话。现在真不知道怎样才能控制好我想“掌控”孩子的毛病!

建议:提出合理期望,调整沟通方式

和平区四平东道小学校长、天津市家庭教育指导专委会副主任委员

焦茹说,以爱之名过度约束甚至控制孩子,是很多家长都会犯的错。随着孩子的成长,得体地、恰当地地教育引导孩子是每一位家长要认真研究的“课题”,努力控制好孩子的“控制欲”。

焦茹校长建议,家长教育孩子的“自控技巧”可以从降低期望、转换角色、少说少做三方面来做。首先,根据孩子的实际情况,家长要降低对孩子过高的期望值。家长在孩子出生时,只是希望孩子健康成长,慢慢地,期望值不断加码,对孩子的管束也越来越多,从而带给孩子的压力逐渐增加,造成亲子关系紧张。家长只有无条件接纳孩子的现状,减少了控制欲,才能客观冷静地对孩子提出合理的期望;家长和孩子心态都平和了,孩子有了努力的动力,有了多元发展的空间,自然会实现一个比较理想的目标。其次,家长可以尝试把自家孩子当成朋友或同事的孩子,那么在沟通时就会特别留意说话的方式和技巧。随着孩子的成长,有分寸、有边界感、含蓄婉转的沟通方式会降低家长强势和控制的感情色彩,会达到更好的沟通效果。再次,家长要少说少做,不轻易给孩子做决定,沟通时尽量不用肯定句和反问句,多用疑问句,让孩子自己对事情做选择。另外,家长可以尝试用文字留言的方式跟孩子沟通,注意调整留言的语气与措辞,来慢慢减少对孩子的控制欲。

据《今晚报》作者:贾林娜

良好的亲子关系,需要通过有效沟通来发展。美国心理学家艾伯特·梅拉比安提出了一条“55387”人际沟通定律。他认为,沟通的效果55%取决于视觉,即态度,如肢体语言、表情等,38%是听觉,由语调、语气、口吻决定,剩下的7%才是所说的内容。也就是说,家长与孩子交流时的心态、情绪和交流方式,对沟通的效果有着决定性的影响。

一、以无条件接纳的心态来交流

孩子心里有个“温度计”,能清晰地感知父母的态度和情绪。一句责备可能会深深刺痛孩子的心,一个微笑也可能让他们充满信心去探索世界。当父母因为孩子表现平平而产生焦虑时,当看见孩子犯错忍不住冲动时,当孩子写作业磨蹭拖延时……碰到种种不如意,父母很容易把沟通变成脸难看、话难听的情绪宣泄。此时,父母能否以平常心无条件接纳孩子的全部,把爱的情感变成教育的从容,把理性的包容变成沟通的笑容,是打开孩子心门的关键。

父母要用“放大镜”发掘和强化孩子的闪光点,也许是想象力、责任心,也许是善良、勇敢、有礼貌。闪光点无论大小,当孩子有好的表现,有新的进步时,就大声夸奖、积极肯定,发自内心地赞赏他每一个小小成就,帮助他收获自信心和自豪感,让他知道自己是有价值的。此外,父母还要学会用“望远镜”来看孩子的潜力和未来,给孩子更大的成长空间和更多的发展机会。

亲子沟通不仅是传递信息,更是情感交流的过程。家长可以利用非语言沟通,如一个笑脸,一个拥抱等面部表情、肢体语言、语气等来传递爱,让孩子们在交流中获得更多的情感支持和理解。

二、以平等姿态互动

父母与孩子交流不仅要有平和的心态,还要有平等的姿态。

一是在倾听中了解孩子,遇到问题时,父母要停下手中的事,放下自己的想法和判断,全身心地去感受孩子的状态,用空杯心态去聆听孩子的讲述,读懂孩子的想法,多从孩子的角度倾听他们的心声。

二是以同理心理解孩子,设身处地站在孩子的角度,去感受他们的情感需求。发生分歧时,父母不应该把自己的意见强加给孩子,要鼓励孩子表达自己的想法和感受,理解他们的需求和困扰,从而找到解决问题的方法。

三、同学共进促进融通

两代人在观念、兴趣、偏好等很多方面存在代际差异,当“话不投机”妨碍有效沟通时,7%的交流内容也会在沉默中变为0。在日常生活中,父母可以通过与孩子一起参加各种活动、共同解决问题等方式来加强亲子之间的互动和交流。

父母有人生阅历和社会经验方面的优势,孩子在先进理念、创新思维、数字技能等方面超过了家长。两代人通过互学共进,不仅有助于消除代际鸿沟和沟通障碍,也能建构一个双向增益的共同成长模式。

据《今晚报》作者:吕金勇

有好心态才有好沟通

