

K 开学第一课

编者按

自本报推出 开学第一课 专栏以来,永康籍优秀学子的故事在社会上引起强烈反响。2022年高考逐渐临近,在这关键时刻,高三学生如何攻坚克难,不遗余力在赶考路上冲刺?高一、高二学生如何未雨绸缪,为高三打好基础?针对大家关心、关注的问题,学长学姐们带来了自己的解题思路。

张书畅:练习经典例题 找到学习节奏

高三的第一次化学月考,张书畅(现就读于清华大学)考不及格。试卷发到手里,张书畅有点傻眼。此前,他因参加物理竞赛落下了一段时间的功课,原本已经做好了月考“雪崩”的心理准备,却没想到崩得这么厉害。

那是我高中第一次考不及格。回忆起当时的情景,张书畅显得有些心有余悸。

张书畅很着急,他的化学老师也很着急。成绩出来当日,化学老师就将张书畅叫到了办公室。从错题可以看出,你的化学基础不是很稳固。相比其他学科,化学是你最薄弱的一环。老师对比着试卷,认真总结了你的问题,又补充

道,别慌,我们一起克服。

老师的一番鼓励让张书畅心里踏实下来。张书畅没有和父母说起月考成绩,而是和老师一起踏上了恶补化学的道路。老师既是我值得信任的战友,又是我经验丰富的长辈,在迷茫时为我指点迷津,让我感到很安心。张书畅说。跟随着老师的步伐,他重温了高一、高二的课本,将化学《重难点手册》从头做了一遍。其中的经典例题被老师挑选出来,带着他一遍遍反复练习,直到找回学习节奏。

在老师的指导下,张书畅的化学成绩稳步提高。三个月后,他在化学考试中取得了97分的好成绩。

成绩。

考前2个月,张书畅开始自主安排复习进度。每天作业做完后,他都会腾出一个半小时给自己来一场模拟考。那场糟糕的月考早已远去,他也成了旁人眼中的学习标杆。但每每回想起那段日子,他仍然很感谢老师春风化雨的陪伴。

越临近高考,我们越容易陷入极端情绪,害怕老师,恐惧家长,因此把自己逼到孤立无援的角落。张书畅引用《牧羊少年奇幻之旅》的名言鼓励学弟学妹,当你下定决心想做一件事,全世界都会来帮助你。

寄语:人生如路,须在荒凉中走出一片繁华的风景。

谢秉奇:做好每日规划 梳理知识体系

谢秉奇(现就读于北京大学)很像传闻中的“别人家孩子”,各方面表现都游刃有余。他是课堂上的学霸,从小到大成绩名列前茅;他又是运动场上的体育健将,擅长羽毛球、乒乓球、足球、篮球等;同龄人群中,他是活跃气氛的一把手,总会成为话题中心。

问及成为全能高手的修炼秘诀,谢秉奇经过一番思考给出了答案:我认为不管是学习、运动,关键是先建立一套正反馈机制。

什么是正反馈机制?谢秉奇说,如果一件事能给予你及时、持续的积极反馈,你就会更乐意为之努力。这个反馈是可以来自身边人,也可以来自内心;可以是

精神上的,也可以是物质上的。但归根到底,备战高考是一个人的战斗。谢秉奇说,与其向外寻求支撑,不如成为自己的力量源泉。

在学习上构建正反馈机制并不是一件易事,学习过程漫长,很难在短时期看到成果。谢秉奇建议大家把大目标切分开来,将我要考上什么学校,分化成我要在多久时间掌握这个知识点,我要在下次小考超过这次等短期目标,从而及时收获反馈。

做好每日规划也是建立正反馈机制的途径。我每天都会把要做的事写下来,做完一样就在表上划去一样。谢秉奇说,一步步实现预定的计划,掌握自己的

学习节奏,会让人有种收获满满的成就感。

复习阶段,梳理知识体系适合作为查漏补缺的手段。谢秉奇说,他会为每个知识点画上树状图,画图的过程也是溯源的过程。这个知识点是从哪里来的?应用于哪些题型?有怎样的拓展变式?在脑海中搞清楚这些问题,你才能理清自己的知识掌握情况。

高考不光是考评学习,也是考验心态的关卡。有时,调整心态比学习更重要。谢秉奇说,或许小考成绩会有不尽如人意时,但不必气馁,抓住每一次查漏补缺的机会。在真正的考验到来时,你就能沉稳应对,所向披靡。

寄语:加油,我在北大等你们!

胡力尹:总结解题思路 及时查漏补缺

说起高中哪一科最让人头疼,不少同学肯定会说是数学。因为高中数学内容多、抽象性强、思维跳跃性较大。学数学最重要的就是解题能力。要想会做数学题目,大量的练习积累是必不可少的,熟悉各类型题目的解题步骤与方法更是重中之重。培养做题手感,再拿出类似的题目才会有解题思路。

胡力尹(现就读于中国科学院大学)是不折不扣的数学尖子生,在去年高考中,她取得了数学单科146分的好成绩。谈及如何学好数学,胡力尹热心分享了自己的数学解题思路,坦言想解题一定要先读懂题。

读题过程中就应该思考出题人想要考什么内容,用什么方法技巧能最快得出答案,这样解题时才能游刃有余。胡力尹说,数学题难做主要体现在两点,一是解题思路

难,二是计算难。

其实,高中数学还是很好学的,做题的方法很重要,平时就要积累多种做题方法,拓宽解题思路,运用正确的方法去做题才会达到事半功倍的效果。胡力尹日常做题时就善于归纳各种题型的题目特征,总结各类题型的解题思路,归纳整理近几年的高考真题。

乐观和坚持也是胡力尹取得好成绩的原因。在学习压力大的高三,稳住心态、踏实学习才会有更好的效果。读高中时,胡力尹每天学习到深夜,放弃了所有娱乐活动,一门心思扑在学习上,只为了在高考中大展身手。

学好数学最重要的是反复巩固知识点,及时查漏补缺。数学基础考点都来源于课本,一定要吃透教材。书上的每个定义都要理解后倒背如流,深究每个词语的含

义,做懂每个例题,会推导数学公式及变形公式,学会举一反三,灵活运用。

做数学题目方法不是唯一,只要逻辑合理、能逐步推导出结论的方法都可以,不必拘泥于老师讲授的方法。做数学题也可以采用画图、试值法、代入法等方法去做。胡力尹的建议是多沉下心去研究,功夫不负有心人,有付出总会有收获。

寄语:高三的学弟学妹们,我知道你们看着堆积成山的卷子,心中充斥着焦虑、压力和不安,各种情绪交杂使你疲惫不堪。但请务必坚持下去,调整心态,保持平常心,面对高考这场大战,沉着冷静地应对。相信自己的实力,认真备考,不负青春,不负韶华!

融媒记者 高婷婷
融媒见习记者 王佳涵

人民幼儿园(九龙湾园区)在欢笑中开学

本报讯(融媒记者 高婷婷) 2月21日,阳光微煦。人民幼儿园(九龙湾园区)迎来了开学的日子,孩子们也将开启期待已久的校园生活。

伴随着一声声问候,孩子们跟着爸爸妈妈参加了开学仪式。一鼓作气、聪明伶俐、甜甜蜜蜜,孩子们敲响鼓声、摸摸大葱、分享糖果,在门厅和可爱的老虎、冰墩墩的造形合影,留下自己的入园照片。

温馨的环境、亲切的老师、好玩的玩具,吸引着可爱的孩子们。短暂的区域活动后就是认识新朋友环节,老师们以开火车的方式让孩子进行自我介绍,一起唱欢迎歌,围成一个圈边走边挥手。孩子们慢慢摆脱了胆怯:原来幼儿园里有这么多的新朋友啊!为了让家长更加直观地了解幼儿园的半日活动,老师们还精心设计了亲子合作小游戏。

有趣的互动,阵阵欢声笑语,孩子们和爸爸妈妈在人民幼儿园(九龙湾园区)度过美好的开学第一天。

制定玩手机规则 帮助孩子“断奶”

他天天抱着手机不放,我们该怎么办?不少学生来做心理咨询时,家长都会恨铁不成钢地说。

如果慢慢去了解孩子,也许会发现手机是孩子出现心理行为异常的表现。在生活或学习中遇到烦心事时,拿起手机可以让孩子很快进入到一种愉悦或相对清静的情绪状态。

玩手机的孩子,大多存在三个方面的困扰:

- 1.困扰学业。学习带给他们的感受是挫败、乏味,没有乐趣。
- 2.影响人际关系。在现实的人际关系中,部分孩子会感受到不自在,不知如何处理人际关系。干脆进入虚拟世界里,这样可以获得快乐和成就感。
- 3.缺乏有效的陪伴。家长和孩子沟通不到位,缺少有情感的陪伴,会让孩子感受到的是否定、不认可和没有价值,也会让孩子逃进虚拟世界去获得关爱。所以,孩子玩手机是现实生活不快乐的结果,而不是原因。

家长如何与孩子制定玩手机规则?

- 1.在开始接触手机时,家长就要给孩子制定规则,每天玩多少时间,而且玩手机不作为奖励和条件,也不能因为自己忙,就把手机给孩子,让孩子安静下来。
- 2.家长按约定拿走孩子手机时,允许孩子表达负面情绪。孩子沉溺在游戏的快乐中,不论玩多长时间,手机被拿走相当于快乐被剥夺,孩子肯定会难过。这时,家长要做的是收走手机,并允许孩子表达自己的情绪。如果看见孩子就一肚子气,家长可以带孩子去找咨询师,并与咨询师探讨为什么孩子对你发火,会让你如此不可忍受。

如何让孩子快乐成长?身教重于言传,家长要为孩子树立一个榜样。可以做一个可快乐、可忧愁、可成功、可犯错的家长;也可以做一个既有诗和远方,能在柴米油盐的琐事中获得快乐的家长。这样可以让孩子跟着你行动,并成为同样的人。 通讯员 解应平

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通