

高中生:如何向时间要潜力

对于面临升学考试的广大高中生来说,考前的复习何其紧张。为了能考上理想的学校,不少同学每天都埋头于书山题海之中。这些同学的学习精神可嘉,但做法却未必可取。每天都全然不顾地埋头于书山题海之中,恰恰说明他们在学习上不善于利用时间。要学会管理自己的时间,向时间要潜力,向方法要效益,不妨从下面几点做起:

1.不要逼迫自己学习

每个人读书学习都有兴奋与抑制的时候,当你开始感到厌倦,学习效果很不好,需要逼迫自己看书,而且即便努力仍然很讨厌看书时,你就要适当地休息,做一点儿你喜欢的事情,不要强迫自己。如果你很轻松地对待自己的这种厌倦,通常过不了一两天,你就会重新拾起对复习的兴趣,正所谓“月有阴晴圆缺”,“潮起潮落”。不要对自己的厌倦大惊小怪,要接受它。反之,如果你看不进去书的时候,还在装模作样地学,一定会毁灭自己学习的信心。

记住,要盯住更长远的目标,不要在乎一时的得失。

2.领悟考试的意义,激发主动性

一些考生考前复习时,总是把近期的考试当作唯一的目标,人在复习,可内心却对复习充满厌倦,心想这样的苦

日子快一点过去吧。过去了一天,他们就对自己说:“终于又熬过去了一天,愿苍天保佑,不要再有这样的苦日子了。”他们完全把复习当作一种磨难,心中很苦,他们没有看到,人人都是这样吃苦走过来的,这种吃苦是自己漫长人生道路上的,一种磨炼,是一个考验自我的机会,是很光荣的经历。

考生们可以从相反的角度想一想,如果剥夺了你的考试机会,天天玩,天天享乐,会是一种什么样的结果,你愿意吗?你肯定会觉得人生无意义。所以,复习考试不是吃苦,而是在积累知识和做人的资本,是正常人发展的一个必不可少的内容。

3.接受自己的自卑与不完美

许多同学浪费时间,学习效率不高,是因为心灵经常被消极的情绪所占满,整天想自己的不足和弱点,“无论如何

努力,还是在班上的中下水平”,“我都比平时努力两三倍了,怎么还是考不了第一名?”其实,不光你有这样的想法,其他人也在这么想,这么想说明你有上进心,说明你还想通过努力达到更高水平。所以,可以允许自己这样责备自己,但不能总是看见自己的不足。心理健康的人在一种时候,会不由自主地想到,“自己已经付出了这么多的努力,干得不错”,“我有理由为自己取得的现有成绩而自豪”。每天在找自己的差距的同时,找一找自己的长处和优点,要善于看到自己的成绩

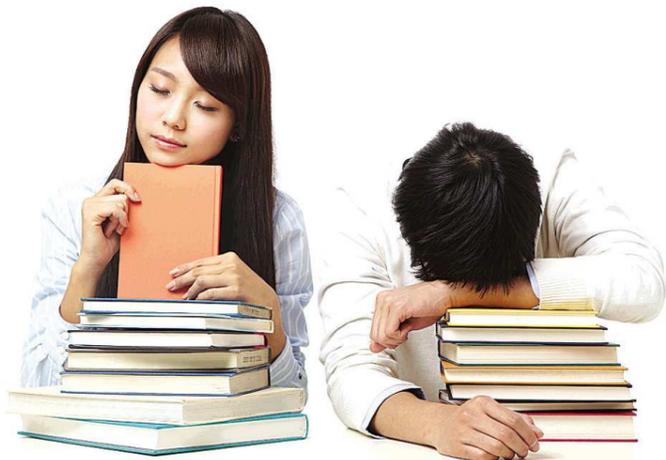
4.别对自己要求过高

许多同学之所以不能有效地复习考试,主要是对自己的期望过于完美,总想去吃那些高高在上的果子,结果面对这些不属于自己能力所及范围内的果子,他们只有自责和分心。而善于利用时间的人,

在不够不着的果子上面浪费时间,而是打算着如何吃到跳起来恰好够得着的果子。他们衡量着角度和高度,不断地往上跳。他们没有时间自责和幻想,因为他们所有的精力都用于实现这一目标上了

5.对时间的利用要具体而实际

一些同学总发“毒誓”:“一定要好好学!”可实际上却总是在浪费时间。原来他们对时间和效率有一种不合理的想法,认为只有安静下来时的整块儿时间才是最“出活儿”的时候。他们被动地等待着这样的时间,可这种时间往往很少。实际上,时间就在你眼前,往往那些不发誓的学生最会利用时间。你看,他们在路上,在候车时,在散步时,都知道如何利用这些零散时间做一些对考试有利的事情。由于他们行动了,所以没有时间焦虑。



家长如何辅导孩子写作业

1.帮助孩子端正做作业的态度

让学生明确做作业是一种责任和义务。要教育学生以主人翁的态度去对待每天的作业。同时家长积极配合学校的工作。共同给孩子养成学习的好习惯。

2.千方百计提高孩子做家庭作业的兴趣

努力提高孩子们写作业的兴趣,变“要我写为我要写”。有了这种兴趣,家长、老师都轻松。

3.要教育孩子专心致志地做作业

为了保证作业的质量,应当要求孩子注意力要集中。同时要注意孩子写作业的时候,不要随便打扰孩子。一会问问“孩子,饿了吗?一会又问,“孩子,你要吃东西吗?等等。

4.要合理安排作业

要注意让孩子对自己的课外时间有个合理的安排。免得头绪杂乱,做事没有头绪。

5.注意孩子的劳逸结合

可以有效加强能力训练。可以让孩子多做一些课余活动如篮球投篮、打乒乓球、剪纸、走迷宫、跳绳、踢毽等。

7.要督促孩子先复习后作业

复习完了之后再动笔做作业,而不要机械地做作业,那样完成的作业的质量是很低劣的。

8.要经常检查孩子作业

9.要适当帮助孩子作业

如果家长自己本身没有这么多时间或没有能力辅导孩子,就应当适当请一些家教,将孩子在知识上的漏洞都补上。

10.对孩子要多鼓励少指责

这一点很重要,年轻的妈妈们辅导孩子缺少的就是耐心。有些家长看到孩子作业出现错误时,不打则骂,你想,你在打他左脸时,他就在想,是不是接下来再打他的右脸呢,哪还有心思写作业呢?所以,我们家长在辅导孩子作业的时候,要准备好孩子会出现错误,甚至准备好要生气。

11.不要长时间陪孩子写作业

新东方
NEW ORIENTAL
济南新东方学校

师资强, 教研足, 考核严, 效果好!

新东方个性化辅导

精确把握, 精辟讲解, 精彩语言, 经典课堂!

个性化——专业入学测试, 量身打造教学方案, 一对一精品辅导, 学习顾问全程跟踪

系统化——渐进式课程规划, 课内辅导与应试技巧相结合, 立足考试稳步提升

模块化——各科目分模块专项辅导, 各个击破稳步提高

班型	目标人群	辅导内容	科目
1对1 个性辅导	初中、高中各年级	夯实基础、同步提升、衔接培优 名师引导, 双向互动式兴趣教学	中学全科: 语数外 史地政 理化生
	艺考、体考、军考	文化课的平时或全托辅导 狠抓基础, 落实经典题型, 强化 应试能力, 针对报考要求进行 针对性辅导。	
1对6 尊贵私塾	保送生、自主招生	目标学校靶向定位式辅导	
	冲刺中高考	突破考试瓶颈, 把握命题方向 系统梳理, 精华高考知识点, 快速技巧传递, 准确命中。	

“1对1” 个性课堂: “1对6” 尊贵服务:

- ※ 咨询顾问为每位学员制定个性化辅导方案;
- ※ 助教老师帮助学员消化课堂知识, 答疑解惑;
- ※ 学习顾问老师全程跟踪学习进展, 及时反馈学习状况; 教研团队十七年品牌积累, 十年中学研究沉淀;
- ※ 心理疏导老师调整学员心理, 完美备战每次挑战;

精品课程让您直击考点, 快乐学习, 全面发展;
励志教育让您自信倍增, 满怀希望, 拥抱未来。
来到新东方优能个性化, 体验专业, 收获高分!

圣凯校区: 87172266 历下区泺源大街29号圣凯财富广场301室
洪楼校区: 87171988 历下区花园路107号鑫都大厦3楼

汇宝校区: 86050638 市中区经五纬二路28号汇宝大厦7楼(大观园商场南邻)
山大校区: 88349888 历下区山大路228号(山大路和和平路交汇处)