

○名师谈高考

高考时需注重应试技巧

专刊记者 王双

高考迫在眉睫,学生在此阶段,除了调整心态、稳定情绪外,学习考试过程中的一些小技巧也很关键。5月30日,记者采访了烟台二中几名高三老师,听听他们是如何谈高考考场中的应试技巧。

数学:懂得舍弃难题,做题要写结论

烟台二中高三数学老师孙世强介绍,现阶段,学生应注意答题的规范性和答题技巧,要学会敢于放弃,舍弃难题。孙老师介绍,去年高考数学最后一道大题非常难,山东省33万考

生,只有2名学生做对,去年舍掉最后一道题的学生,基本上考得非常不错。考试时,考生应注意解题步骤、计算结果的正确性,是否忘了单位,还有结论。孙老师提醒,学生计算出结果后一

定要写上结论,不写结论会扣掉相应分数,这相当于应用题中没有写答。数学是7日下午考,中午午休非常关键,孙老师说有时休息不好会影响下午考试发挥,学生如果不睡觉也要躺着闭上

眼休息。考试开始10分钟和距交卷还有15分钟是学生感觉最紧张的时间,很多学生往往觉得剩15分钟还有一个大题没做,读不下去,其实,平时15分钟完全可以做完一道大题。

语文:不要先写作文,做题紧张不慌张

面对题量大、阅读量大、手写量大的高考语文试题,掌握一些答题技巧,对考生是有好处的。烟台二中高三语文老师姚运照建议,作文最好不要先写,改变之前的做题顺序,如果怕写不完作文可以提前

写,因为很多学生因为怕高考时间紧张而提前写作文,精心雕琢一番作文,但是未必能得高分,还会造成现代文阅读没有足够的时间思考造成考试失误。姚老师介绍,考试中就算剩30分钟学生们也完全可

以写完作文。语文考试时,做题应做到紧张而不慌张。高考作文应注意求稳,学生现在可以整理一些自己以前写过的几篇不错的文章,记住自己的优势,增加自信心。现在,学生可以积累一些素材和优秀范

文,主要看文章的开篇和布局,现在高考作文不限文体,学生应以用自己优势的文体。有些学生,担心高考作文会离题,姚老师介绍,高考作文考察学生写作水平,平时不离题的考生不用过分担心。

文综:注意时间分配,审清具体要求

烟台二中高三历史老师高培恩介绍,在文综考试时,应注意时间搭配,大部分考生会感觉时间很紧张,学生可通过训练提高做题速度或者找老师帮忙分析原因。考试,要先审题,审清题目的具体要求,弄清考察的历史时期,历史事件只有在特定的

历史时期才能发生特定的历史作用,学生应多角度多方面考虑周全。考生在解答问答题时应尽量用学科语言表达,不要出现大白话,答题要规范,书写要工整。

烟台二中高三政治老师杨元芳介绍,现在政治考试时相比前几年容易许多,

题目会告诉你考察哪个知识点,学生考试时只要稳下心来,想想考题是哪个角度,哪个知识点便可以保证得分。烟台二中高三地理老师王炳杰介绍,网上阅卷要注意书写规范。因为二中引进了网上阅卷的机器,老师们会把学生的一些卷子

拿到网上看,会发现原本漂亮的字在机器上却并不漂亮了,书写时要注意有行距和间距,不要写得密密麻麻。地理答案应要点化,要点应序号化,用语应学科化。答地理不能用政治语言,审题时,审清几个问题,注意隐性问题。

心理专家面对面 心理·PSCHOLOGIES



周瑾,国家执业心理咨询师,烟台广播电视台特约心理专家,育心心理咨询中心首席心理咨询师,从业经验非常丰富。

咨询电话:0535-6286807

“单亲家庭”的孩子心理健康吗?

随着离婚率的升高,单亲家庭也越来越多。人们似乎已经可以接受离婚这件事情,同时把离婚看得不那么重要了,可是“单亲家庭”这个名词却始终影响这一群体的孩子。

我常常听到有人说,找对象不能找单亲家庭的!为什么呢?当然是因为缺少爸爸或者妈妈的孩子,心理一定不健康!这种说法似乎已经形成了一种社会形势,人们在不断的被各种各样的信息同化着,单亲家庭的孩子越来越不容易了,尤其当他们面对婚姻的时候。

心理健康的孩子一般来说,符合这几个标准:内心有爱、能较好地接纳环境、自我认知和社会认知客观、积极的生活态度。这几条评分下来,能打高分的孩子还是很少。

我起初从事青少年心理咨询的

时候,也曾理论上地认为父母和孩子组成稳固的家庭关系才是良好的关系。改变我想法的是这几年来累积的经验,我接受的青少年个案中单亲家庭的孩子占极少的分量。虽然我们总觉得孩子缺了父亲或少了母亲的陪伴就会成长歪曲,但也许是单亲家庭,所以陪伴孩子的那方父母会更加在意孩子的成长,更加呵护孩子的内心,才使得孩子成长更好吧。

虽然这么说,单亲家庭仍然需要注意很多问题,才能保证孩子的心理成长。

良好的物质生活环境。研究表明,物质环境对孩子的影响是很大的。

让孩子经常参与到亲友圈儿里去感受群体。一个单亲家庭确实是缺失了父母其中一个,本来孩子可

以在家庭关系中通过爸爸来缓冲一下妈妈威严的时候,爸爸却不在身边,使得孩子孤立无援,容易导致深切的不安全感。经常让孩子在亲朋的环境里感受一下群体,便适当弥补了这种不足。

单亲家庭的禁忌。父母在孩子面前贬低对方。这个需要解释一下,孩子通常是判给母亲,母亲如果常常在孩子面前贬低孩子的爸爸,或者对着亲友说孩子爸爸的坏话,久而久之,孩子的心理状态就会偏激执拗,对两性和婚姻产生恐惧感,甚至形成一个压抑型性格。

带孩子的家长一定要开心。并且有自己的事情做,同时保持与孩子的内心交流。如果因为担心自己一个人带不好孩子而整天盯着孩子,这样的家长会给孩子带来非常大的心理压力,孩子要么在沉默中

继续沉默,要么就会在青春期到来的时候彻底大爆发。我常见到一类青春期延后的青年,用各种方式违背父母的意愿,深追究这类人的成长经历就会发现,他们的孩提时代都是被父母关注和约束着长大的。他们以此来挣脱父母的束缚,争取独立。

鼓励孩子建立自己的朋友交际圈。使得孩子能很好的融入社会群体中,并在其中找到自己的位置。

妈妈要快乐和鼓励孩子建立交际圈子,这两条一定要结合起来做。因为如果妈妈不快乐、不幸福,那孩子就很难把焦点向外界伸展,孩子会整天背负着妈妈的负面情绪。就像如果我们看到孩子闷闷不乐,那我们家长就算有很开心的事情去做,估计都会很难投入到快乐的情绪中去。

北京现代 500台大团购

团结就是力量! 北京现代500台大团购6月正式启动!

全系车型专享超低团购价,史无前例,年度最低,报名参团即享1000元购车装潢金,真正超低特价,最高优惠4万元,置换、老带新还有多重好礼!

空前钜惠