

编者按:受疫情影响,今年高三春季开学延迟近两个月时间,高考推迟到7月份,教师、考生、家长的备考心理以及学生的学习进度和效率都发生了很多变化。面对即将到来的高考,市教体局组织市教研室、市电教馆和县相关学校,开设《高考面对面》栏目,邀请相关专家对学生心理、家长心态以及如何提高学习效率等问题进行了分析和解答。本期开始,本刊将选登部分内容,帮助考生和家长积极应对高考。

# 备考冲刺阶段如何进行心理减压

高考是对考生综合素质的一种考量,不仅要考必备知识、关键能力和学科素养进行考查,更是对心理进行考验,拥有良好的心理素质有利于发挥出自己的真正水平、考出理想的成绩。那么,考生在考前出现心理问题该怎么办?

旬阳中学教务主任郭晓利认为,因为疫情防控的需要,大部分学校实行封闭式管理,上课时要求戴口罩、错峰就餐等,使得学生的生活规律发生了变化。很多学生不适应这种变化,导致出现烦躁情绪。开学推迟、高考时间推后,更对考生尤其是对体艺生的备考造成了很大影响。所以,首先要有一颗平常心,因为全省乃至全国都是一样的状况,大家依然在同一起跑线上。其次,高考推迟已经是事实,没法改变。更应该集中精力来提高备考的效率,用积极心态面对客观的条件,只有这样才会发挥主观能动性,将自己的潜力最大程度发挥。同时,还可以通过营造竞争环境来调节,适度的竞争能激发学习动力。考生可以设置合适的目标定向,比如暗示自己“xxx正在努力,我不能落下”,或者

想象其他同学正在学习的画面,从而激励自己做好当下。也可以与学习进度相近的同学组成学习小组,制定学习计划,互通有无、互相监督,达到共同进步。

宁陕中学教师卢先婷认为,高考时间推后,导致备考时间的延长,使学生身心疲惫,尤其对复读生更是如此。随着天气逐渐炎热,对学生的身体、心理都将是一种考验。要调整并保持内心平衡,应该意识到这是全国高三考生目前面临的普遍问题,关键是在于该如何应对这种焦虑现象。其实,适度的焦虑也是有益的,当自己产生焦虑情绪,表明内心的平衡已被打破,这也正是改变的最佳时机。此时最好的做法就是接纳自己。当然,此时出现负面情绪的自己,更要接纳、审视、分析自我。只有接纳这样的自己,才不会无能为力地怨恨自己,也就不会陷入可怕的自我否定。

除了因高考推迟带来的心理问题,每到毕业季时总会有很多同学和家长反映,学生出现了焦虑现象。考试焦虑又该如何应对?

郭晓利认为,高考焦虑,最常见的就是恐惧心理:一方面,来自家长、老师的期望过重,很在意家长、老师、同学的想法甚至细微的动作表情;另一方面,对成绩期望较高,很在意每次考试的成绩和排名,担忧自己能否考上理想的大学。于是,思维就会处于极度敏感、谨慎、疲惫状态。

在高考冲刺阶段,心态非常重要。有恐惧心理的同学,首先要感谢这些问题发生在高考前,自己还有时间去调整。从零开始,以空杯的心态来评估学习的情况,分析自己的薄弱环节,查漏补缺。也就是说,要给自己积极的心理暗示。其次是树立自信。对考生来说,最重要的一点是自己跟自己比,不要盲目跟别人比。还可以通过其他方法暗示自己,在复习和考试中,情绪高度紧张时,可以反复默念:放松。心情烦躁时可反复默念:冷静。信心受挫时可反复默念:我行。心理学上有这样一个效应,对自己有什么期望,就会产生什么样的结果。学生可以有意识地通过这种积极的暗示,排除消极的自我暗示,从而提高自信。

卢先婷认为,激烈的社会竞争压力,考生个人太过内向、敏感、甚至孤僻,心理素质较差,缺乏对外界不良刺激的承受能力,家长、老师包括自己个人的期望值过高,都是导致焦虑的主要因素。因此,树立自信和目标非常重要,但要保证目标力所能及。要结合自己的实际情况,既不盲目夸大也不妄自菲薄。

压力太大时,可以选择宣泄法进行调节,比如体育锻炼、听音乐、唱歌、在空旷的地方大喊,等等。也可以把自己的担忧、焦虑倾诉给自己的好友、父母、老师等,取得别人的宽慰,从而减轻担忧和焦虑。高考焦虑不完全都是负面的,适当的焦虑也能够有效提高成绩。在遇到情绪低落或者焦虑的时候,可以转移自己的注意力,做点自己喜欢的事情,比如运动、睡眠、吃东西等,或者通过和家人朋友的沟通,来宣泄自己的压力。但是当自己感觉无法有效缓解压力,并且对学习、生活造成严重影响时,可以通过心理咨询,在专业人员的疏导下,调整心理状态。

# 让作业批改活起来

宁陕小学教师 邓小梅

作业是检查学生学习效果的最佳途径,也是提高教学质量的重要环节。作为教师,也是通过批改作业来检查课堂教学效果,而后及时调整教学方案,补充课堂教学内容,为学生能更好地掌握教学内容做铺垫。

在平时教学中,大多数教师习惯简单地用“√”和“×”来评判正误,用优、良、差来评价作业质量。但对于全面评价一个学生的基本素质、解题思路、方法、过程、习惯、能力等却显得简单、单一。学生只知道错了,却不知道错在哪里,怎样去改。作为一名小学老师,通过长期的教学实践,我认为批改作业可以从以下几个方面进行。

让评语架起师生沟通的桥梁。评语是老师对作业及学生的最好评价方式,它不仅加强了师生之间的交流,也便于学生更清楚地了解自己作业中的优缺点。

将评语引入作业的批改中,一是指出其不足,让学生知道如何改错。二是肯定其成绩,调动学生的学习积极性。面对学习好的学生,要在肯定他们的同时,对他们更加严格要求,鼓励他们更上一层楼;对学习压力大、基础知识掌握不牢的学生,要在作业中看到他们的进步,哪怕是微小的进步,作为老师都要在作业评语中鼓励他们,调动他们学习的兴趣和进一步改进作业质量的积极性。例如:“你的进步很大,但做题要细心”“你进步了,继续努力哦”……对于书写特别差的作业,先明确原因,再作处理。评语也可以是“今天的字没有昨天的漂亮,你能再写一次和昨天比一比吗”,激励性的评语使学生感受到老师对他的关爱,让他对学习充满希望。

除了总评还可以根据学生作业中出现审题、分析等方面的错误,采取逐题评,让评语指导学生做题方法和如何改错。通过“把这题再读一读,圈出关键词”“再读一读题目的要求哦”“这题可以先找数量关系再列式”等评语来指引学生思考的方向,以激发学生的潜能和创新意识。

对学生作业评价因人而异。在作业批改中除了对错的评判、评语的鼓励,老师对学生作业的等级评价也尤为重要。许多学生难以一次使作业达到我们理想的效果,因为每个学生的知识基础、智力水平和学习态度是不一样的,长时间下来就会拉开差距。

为了避免学生作业等级太低,心理压力太大,产生对学习没有自信心、破罐子破摔恶性循环的现象。可以采取不和其他学生放在一个水平线上评价。例如:开始只要他能做全对就可以给优的等级,但评语一定要提醒他书写,下次只要在书写上稍微进步就可以给优加的等级。又如,有的学生书写不好,作业几乎全错,可以先不打等级,指导他改错,强调书写后再打等级。通过这种逐次提高等级、循序渐进提高要求或暂不评判等级的批改策略,来调动学生学习的兴趣和进一步改进作业质量的积极性。

当面讲解,做到作业面批面改。大多数老师都是把作业带到办公室批改,然后再抽时间集体讲作业,学生改错。这样不仅在作业批改上用了大量的时间,还因为讲课时要顾及所有学生,不得不把所有题讲一遍。会的学生不想听,不会的学生有可能还没有听懂。

其实作业批改可以抽早自习或午自习的时间,在学生读书或写作业时逐一批改,如果学生有错可以先不打“×”,给他当场指出来,让他及时改错,如果不会还可以当面讲解。这样学生就知道错在哪里,改起来也轻松。还因为没有打“×”,学生可以擦掉改正,改正后老师再打“√”,最后根据学生的不同情况写上评语、打上等级,这样不仅树立了学生的自信心,也提高了他学习的兴趣。

通过长期的教学实践证明,通过多样的作业批改形式,不仅及时了解了学生对新知识的掌握程度,还帮助学生及时订正了作业中的错误,弥补了知识的欠缺,还提高了学生对学习的兴趣。

# 选光明之洁道 择功成之坦途

高中一年级 董宇喆

5月4日,名为《后浪》的演讲火遍全网。何冰老师铿锵有力的声音,道出了我辈青年所处时代的美妙:科技繁荣、文化繁荣、城市繁华,我们拥有了前辈们曾经梦寐以求的权利——选择的权利。可是,我们应当认真思考,我们真的无愧于“后浪”的称号,珍惜这来之不易的选择权利了吗?我们是珍惜当下、勤奋上进,把自己锻造成为国家的、民族的、乃至世界的,那无愧于时代的“后浪”,还是游手好闲、怕苦怕累、浑浑噩噩,混成这也不行、那也不行的“浪子”?

选择的权利一直在我们手上。我们要有选择的勇气。随大流可能是社会的常态,常常我们会跟着人云亦云,人为亦为,认为这样才会合群,反而失了本心。生活中,很多人盲目从众,不会理性地做出自己的选择,因而平庸无为。只有勇于走出自己的理性选择,才有机会发现更好的世界。我们是独立

的个体,敢于发表自己的看法,做自己真正想做的事,选择自己的远方,追寻自己的田野,这才是青年该有的态度。勇敢选择,无愧本心。

我们要做出正确的选择。鲁迅先生曾说过:“愿中国青年都摆脱冷气,只是向上走,不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事,能发声的发声。”我辈青年,应该做的正是远离鲍鱼之肆,选择馨香的兰芷之室。数字化的时代带来便利与更先进的文化的同时也带来了更多的诱惑,手机游戏,无良小说……我们要积极地选择和接受健康向上的文化,自觉抵制低俗文化,树立起正确的世界观、人生观、价值观,从更多元的文化中汲取养分,绽放光彩。

我们更要增强选择的本领。把国家的需要和自己的前途紧密地结合起来,树立远大理想,刻苦学习,文明精神,野蛮体魄,增强本领,让梦想成真。



人们都说:“六月的天,小孩的脸,说变就变。”

这不,刚刚还是晴空万里,火辣辣的太阳当头照,不一会儿,天边就铺过来大片大片乌云。这乌云,像是有一千个士兵,正汹涌澎湃地从远处压过来。

起风了,这风,来的也急促,吹得街道两旁的大树像是中了魔法一般,狂舞不止。被吹落的叶子,一会儿在空中打着旋儿,一会儿又在地上狂奔。有行人被风吹得眯了眼睛。

雷声也从天边滚过来了,天边像是有一千个鼓手,一起用力敲打着鼓。那雷声从天边滚过来,在行人头顶骤然炸开,有行人吓得尖叫起来。

不一会儿,雨落下来。起初,是豆大的雨滴,砸在地面上,瞬间就开出了花儿,慢慢地,雨滴密集起来,地面一下子就湿了。行人见雨下大了,有撑开雨伞疾走的;有抱住头奔跑的;还有的索性躲入人行道旁边的屋檐下。

不多一会儿,远处和近处一片白茫茫,雨越下越大,像是有巨人把天河捅了一个大窟窿,直泻而下。街道上的雨水来不及排走,竟汇成了一条小河,车辆成了小船。风声、雨声、雷声,还有汽车的鸣笛声交织在一起,此起彼伏,不绝于耳。

不多时,雨慢慢小了些。渐渐地,远处也亮堂了些,雨帘慢慢变成雨线。又过了一会儿,雨线变成了雨滴,街道上的“河流”慢慢消瘦,最后,又能看见湿漉漉的马路了。

远处的天边,彻底亮堂了,太阳重新露出了笑脸,只不过,比先前温柔了许多。行人又变得从容了。深深吸一口气,甜润的味道顿时让人心旷神怡。这一场夏天的雨,来得突然,消失得也迅速。

小学六年级 易熙辞

# 夏天的雨

# 读《西游记》有感

小学五年级 李玥桐

最近我读了吴承恩的《西游记》,感受很深。

《西游记》全书一共一百个章节,主要写的是唐僧师徒四人西天取经,一路降妖除魔的故事。师父唐僧性情温和。大徒弟孙悟空是一个石猴,但是他智勇双全,喜欢打抱不平,为民除害。二徒弟猪八戒好吃懒做,贪图女色。三徒弟沙和尚任劳任怨,忠心不二。书中的人物性格鲜明,内容也十分有意思,让我忍不住一直读下去探个究竟。

书中我最喜欢的就是“齐天大圣”孙悟空了,孙悟空是花果山的猴王,他会驾筋斗云,一个筋斗就是十万八千里,他还会七十二般变化。孙悟空还有一把很重的兵器——“如意金箍棒”,重一万二千五百斤。在跟随师父西天取经的时候,他总是冲到最前面救师父,尽管唐僧多次要赶走他,他还是对唐僧忠心耿耿。我第二个喜欢的就是唐僧,他心地善良,一心为他人着想,在他眼里,世间全是美好的人和事。

读《西游记》,不仅让我了解了唐僧师徒四人各自的性格特征,也让我找到了心目中的榜样。我以后要多读名著,这样不仅可以丰富自己的知识,还可以提高写作水平,最重要的是能净化我的心灵,让我看到更多美好的事物。

# 我的妈妈

小学四年级 魏语辰

我的妈妈是一名产科护士。

在家里,她是心中的好妈妈;在医院,她是病人眼中的白衣天使。她不光容颜美丽,而且非常能干。

她只要有空,会亲自接我放学,送我上学,偶尔,还会给我买平时摸都不能摸的辣条,有时候,还会带我出去吃西餐,陪我玩儿。而且,她对待病人从来都是和颜悦色,耐心细致。

有一次周末,妈妈和她的同事带着各自的孩子出去玩儿,从几个阿姨闲聊中,我听见她们夸奖妈妈,夸妈妈做事踏实、认真,夸妈妈对待病人像对待家人一样。也就是那一次,才对妈妈有了新的认识。

疫情期间,妈妈每天把我妥善安置好,一天不落地战斗在自己的工作岗位上。那段日子,我虽然在家里上着网课,但是,心里却无时无刻不惦记着在风险最大的医院工作的妈妈,甚至还央求妈妈请假在家陪我。谁知,这个时候的妈妈,神情变得严肃、认真,她耐心地跟我讲述奋战在武汉的白衣天使与病毒生死搏斗的真实事迹,还给我讲述她们医院支援武汉的叔叔阿姨的英雄事迹。这个时候,妈妈的脸色总是很庄重很坚定,我只好心里默默祝福妈妈平安,盼望疫情快快结束。

虽然,因为疫情,妈妈的工作量加大了很多,但是妈妈从不抱怨,仍然默默地做着自己该做的事情。

对妈妈了解越多,我也就越懂妈妈了。

(上接五版)思政与德育融合提升育人质量。在全县中小学推广“德育作业”育人新模式,细化“三段三层三类”,找到了学校、家庭、社会教育的交汇点。“三段”就是把中小学各年级分成三个教育段,低段侧重家庭美德教育,中段侧重个人品德养成,高段侧重社会公德培养;“三层”即把“德育作业”分家庭、学校、社会三个层面,形成“三位一体”的德育育人网络;“三类”即把“德育作业”分为知识类、作品类、实践类。

思政与全科融合提升育人高度。构建“大思政”育人格局,坚持落实思政课“八个相统一”教育要求,秉承“全学科、全过程、全方位、全覆盖”的育人目标。开足开齐国家课程,注重中小学习体美综合实践等学科的课程开设,扩大音体美教师招聘招录比例,保证了开足开齐国家课程的师资需求和全学科育人师资力量。2019年11月18日,国家教育行政学院家庭教育研究中心授予汉阴县“全国国家校长学校建设实验基地”,10所中小学授牌为“全国国家校长学校建设实验学校”。2019年12月16日,省青少年素质教育研究会与县教体科技局签订了素质教育研究合作协议,陕师大实验小学与汉阴恒大小学签订了“名校+新校”教育联盟合作项目。

三结合——瞄准思政教育“大课堂”

思政教育与日常活动相结合。探索开展“时代新人”思政课活动,发挥“时代新人”主题活动集成效应。精心设计和策划主题班会、升旗仪式、清明祭扫、入学仪式、毕业典礼、入队(团)、道德讲堂、志愿服务、现场法院

等育人活动,实施“好家规、好家风”和“孝廉俭勤和”进校园,增强学生对优秀传统文化的认同感和自豪感。广泛开展“道德讲堂”,通过“唱歌曲、学模范、看短片、诵经典、谈感悟、讲故事、表决心”等环节,引导广大学生树立正确的价值追求,厚植思政课改革的沃土。强化“习惯立德”养成教育,从上课、作业、就餐、就寝等方面抓起,促使学生养成良好的学习、生活和交往习惯。抓实艺术教育,常态化开展“两节一会”建立体育课堂教学、大课间体育、课外体育等阳光体育运动,规范体育、艺术课、课外活动、社团实践活动的艺术教育,激发学生对于学习生活的激情,塑造完美人格和品行。

思政与研学旅行实践相结合。打造了一批覆盖全县所有资源的研学旅行精品线路,将思政课搬到田间地头、国防教育基地,依托“三沈故里”独特的汉水文化、人文资源和天然氧吧自然资源等基因,以“梦幻凤凰乡愁游、月河川道传统文化研学游、秦岭红色文化体验游”三大主题为轴心,开展研学旅行和综合实践体验课,践行“生活即教育”理念,帮助中小学生学习国情、热爱祖国、开阔眼界,着力提高孩子的社会责任感、创新精神和实践能力。

思政与校园文化建设相结合。推动中小学探索校园文化建设与思政教育有机融合,从物质文化、行为文化、精神文化和思想文化方面精心规划,助推各校办学理念、校训、校园雕塑、文化墙、班级文化、师生行为文化等都有鲜明育人特色,时时体现课内课外、一草一木都在育人,实现了“教师满意,学生满意,家长满意,社会满意”的办学品牌,时时处处融于感情,育人于无声。



6月9日,汉阴县涧池镇市场监管所联合卫生院、安监站、中心校,对全镇幼儿园食堂进行专项检查指导工作。

检查组一行实地查看了幼儿园的食堂设施设备、仓库、加工间、烹饪间、备餐间、消毒间、清洗间等,查看卫生情况、操作流程、食品留样、档案管理、安全责任及食堂工作人员着装仪表等。着重强调食品安全工作的重要性,强调要提高警惕,把孩子的食品安全和生命安全放在工作首位。

王文艺 邹海滨 摄

# 国家资助学技术 轻松就业有门路

# 免费入学 专业任选 名师授课 推荐就业

- 培训专业:中式烹饪、小吃、电工、焊工、计算机、美容美发、化妆、家政服务(月嫂)、酒店管理、创业(SYB)、特种作业等20个专业。
- 报名地址:高新区安康大道2号安康职业技术学院技师学院
- 报名电话:0915-3118500