

本报小记者对话高考尖子

(上接 B1 版)

小记者孔泉:您好,刘傲飞姐姐。我在考试前总是紧张、焦虑,请问您在考试时是怎样做到平静心态,正常发挥的呢?

刘傲飞:我们在生活中,都会遇到让自己感到紧张的时候,其实这是一种心态,考试中都会遇到,所以没必要紧张。

小记者刘雨龙:您好,赵榕姐姐。要想考出高分,高中生活是不是就要埋头于题海战中?您的高中生活是什么样的?

赵榕:想问你两个问题。第一,你喜欢做题吗?

小记者刘雨龙:喜欢。
赵榕:光做题能考高分吗?

小记者刘雨龙:不能。
赵榕:谢谢,你的这个问题结束了。不做题是不可以的,但一味地做题也不对。要善于总结,善于找方法。另外,我的高中生活哭过、笑过、灿烂过、忧伤过。该学就学,该玩就玩。

小记者张书玉:您好,张远哥哥。您感觉学习生活枯燥吗?想过要放弃吗?是什么信念让您坚持学习的?

张远:要说学习生活枯燥的话,谁没有过这种感觉呢?曾经学习不得要领的时候,曾经很久没有进步的时候,我也不知道该往哪里去,也有过迷茫和想要放弃的念头。不过后来,是我的梦想让我坚持了下来。我一直希望自己能够成为一位成功的企业家,但是,我知道要实现自己的梦想,学习是第一步,是必须要经历的一个过程,所以我坚持了下来。

小记者李孟珂:您好,张远哥哥。作为过来人,请您谈谈怎样才能有效地利用时间呢?

张远:我觉得要有效利用时间,学习和生活都离不开计划。如果没有计划,那么生活将会一团糟,很多时间将会白白浪费掉。因此,对于我来说,学习中时常都准备着一个小本子,在每天固定的时间做一天乃至一周的学习计划,然后按照计划一步一步来。

同时,建议大家学习之外的时间要会玩,因为玩是为了更好地学。尤其下课的时候,要及时休息,因为只有休息好,才能在下一节课利用好更多的时间。

小记者雷钦:您好,张海青哥哥。请问您请过家教吗?现在学生成绩不好,家长都请家教,您觉得合适吗?

张海青:在我这么多年的学习生活中,我还真没有请过家教。一是因为我的家庭条件不允许,请不起家教,二是我会充分利用假期的时间学习,因此也不想请家教。

对于有些学生来说,请家教是合适的,因为这是一对一的帮助,能够帮学习上自制力差的学生改正不良的学习习惯。

小记者刘尚坤:您好,张海青哥哥。听说个别高中生有谈恋爱的现象,这是否会影响学习



小记者孔子月在提问。金月全 摄

呢?您对这种现象有何看法?

张海青:关于这个话题,我实在没有发言权,因为我没有经验,哈哈!但是,既然小记者提到了这个话题,我就发表一下个人的看法。我不赞成高中阶段谈恋爱,因为高中正是课程繁多的时候,人人面临着高考的压力,谈恋爱势必会让人分心。引用朋友的一句话,“世界上最遥远的距离不是生与死,而是一个人在读大学,一个人在读大四”。

所以,谈恋爱会影响学习,建议学弟学妹上高中的时候,千万不要谈恋爱。

小记者孔子月:您好,陈英杰哥哥。请问您有什么业余爱好?这些爱好会不会影响您的学习?您是如何处理学习和业余爱好的关系的?

陈英杰:业余爱好每个人都有,我也有业余爱好,我在学习之余喜欢打乒乓球和篮球。我认为,在学习过程中应该做到劳逸结合,适当的运动有利于更好地学习,应该把握好二者之间的度。高一时,我不加节制地打乒乓球,就没有把握好学习和业余爱好之间的度,结果学习成绩下降了。最后,我找到了二者的度,正确处理好了二者之间的关系,业余爱好就不再影

响我的学习了。

小记者康玉凤:您好,魏畅哥哥。我想问的是,您和同学之间发生过争执吗?您是如何处理同学之间的关系的。

魏畅:我和同学之间没发生过大的争执。我认为,同学之间的争执是可以避免的,大家互相谦让一点,和同学将心比心,很多摩擦是不会发生的。

小记者薛羽菲:您好,陈英杰哥哥。请问您高三时每天早上几点起床?您怎样利用早上的学习时间?

陈英杰:我每天早晨 5 点 45 分起床。因为我们早晨都有早自习,所以我早上的时间都用在背书上。一般早上先背英语词汇、词组,再读语文,读一些优美的句子,陶冶自己的情操。

小记者吕怡然:您好,魏畅哥哥。我在做数学题时,经常会出现一些不该错的错误,请问该如何避免?

魏畅:这个问题很难回答。我自己在做数学题时,也经常犯一些错误。对于如何避免这些错误,我认为,在做题时应该做到注意力集中,其次还要心态平和,不能经常想着做题不能出错误。

小记者张书玉的家长:您好,孙博老师。目前社会上的中小学各类辅导班、特长班非常多,您觉得小学阶段孩子有没有必要参加辅导班?如果参加,家长应该如何选择?

孙博:参加奥数之类的辅导班,有时候是有必要的,但是要根据孩子的学习能力来选择。学习音乐等特长班,也要看时间,像假期时间比较宽松,我认为可以参加。

小记者李慧心的家长:您好,李冰老师。家长如何与叛逆期的孩子沟通?

李冰:对于孩子叛逆的问题,我感觉家长不要对这个事情看得过于严重。因为青春期的叛逆是孩子成长过程中的一个正常现象,这时家长首先从心态上应该给予包容。除此之外,家长还可以找一个与自己孩子同年龄段的优秀孩子,看他们是如何做的。如果有条件的话,还可以让自己的孩子和这些孩子进行交流。总之,我给家长的建议是,你应该像孩子小时候那样包容他,权当孩子长大了,再给你撒一次娇又如何呢?



小记者与高考尖子、名师合影。金月全 摄



孙博： 培养学生的危机感

□晚报记者 张燕/文 金月全/图

如何让尖子生在每次考试中发挥出更好的水平?在高考尖子励志报告会上,孙博结合自己的教学经验,提出了两点建议。

“高中生自主能力比较薄弱,而尖子生在小范围内容易骄傲自满,此时,就需要老师加以引导,使他们有危机感和使命感。除此之外,要保证学生有充足的后劲儿,不断的进步,只有继续努力,不断巩固提高。”孙博说。

可是具体应该怎样做呢?孙博认为,首先要引入竞争机制。高尔基说过:“一个人努力的目标越高,他的才能就发展得越

快。”他除了指导尖子生制定出适合自己的目标、誓言及措施外,还让学生选择竞争对手,并在友好竞争期间,把对手当成激励自己上进的目标和榜样。

但是学生之间的竞争,不仅仅是学习上的竞争,还要比纪律和卫生等,在谋求全面发展的同时,提高他们的综合素质。

“良好的学习成绩,来自于良好的心理素质。”说到第二点,孙博认为,“整天处于激烈竞争中的尖子生,也承受着很大的心理压力。既要适度地给尖子生施加一定的压力,又要及时帮助他们转移矛盾,释放压力,不断提高自己的抗挫能力。”



李冰： 用激励成就梦想

□晚报记者 张燕/文 金月全/图

“高三需要的是一种精神,一种状态。因此,我认为高三班主任应该把励志教育当成自己的首要工作。”李冰说,一个没有理想,没有志气的人,不会有所作为。因此,高三开学之初,他让每个学生都写下了自己的理想大学和奋斗誓言,张贴在教室外的墙上。他经常在教室内外的墙上、学生的笔记本上、考试试卷上写上一段鼓励的话。此外,他还经常利用晚饭后时间,以不同的方式对学生进行励志教育,努力培养学生的雄心壮志,从而发掘出学生的最大潜能。

“高三的学生不仅需要鼓励,也需要心理磨练。”李冰说,高三免不了要有许多的考试,当考试成绩没有变化时,许多学生会感到焦虑、浮躁,对自己的信心与能力产生怀疑,甚至选择放弃。他经常告诉学生,面对挫折时,选择放弃还是坚持,取决于你对成功的向往。只有具备执着与顽强的意志品质,才能在“人生极处是精神”的拼杀中达到成功的彼岸,才能体会到苦中的甘甜。他很少给学生做心理疏导,可是会经常教给学生自我心理疏导的方法。因为只有让学生保持良好的心理素质,才能在高考考场上淡定从容,沉着冷静,创出佳绩。