

要抓住重要内容、主要规律和基本方法,而不是把更多的精力和时间花在解决、攻克一些疑难问题上——

# 陈中老师支招期末总复习



赵楠 图

复习是对以前学过的内容进行再学习的过程,对于学期末的总复习,其主要作用是:通过复习把以前学过的内容的漏洞和缺欠补上,使知识更加完整;通过复习使所学内容融会贯通,使知识系统化,对问题的理解更深刻。每个同学的学习情况不一样,复习会有不同的侧重面,但下面的一点应该是要共同注意的:期末复习应抓重要内容、主要规律和基本方法,而不是把更多的精力和时间花在解决、攻克一些疑难问题上,或者去做尽可能多的不必要的记忆,期望考试时候能够用上(有相当一部分同学是存在着这种心理的)。

晚报记者 唐善普

## 打破章节,围绕专题进行复习

围绕专题复习,往往要打破章节之间的界限,搞清楚章节之间内在的联系,把所学的知识“串”起来,使之成为一个有机的整体。或者说,同学们在头脑中形成一个学科知识的总体框架和主要线索。根据自己的回忆和理解对所学内容进行整理,列出诸如《学科知识系统表》是一个好的办法。对理科科目来说,可以围绕专题适当做些综合题或进行一题多解的练习。复习不是简单的重复,温故而知新这一目的,很大程度上是在专题复习的过程中达到的。

## 重点掌握,最基本的思路和方法

期末复习中,要着重掌握分析问题、解决问题最基本、最一般的思路和方法,要搞清楚问题解决的全过程,而少追求一些特殊的巧解;不在不理解或一知半解的记忆上花工夫、浪费时间。最基础最一般的思路和方法往往也就是

最重要的、适用性最广泛的,这是同学们首先要掌握好的。

## 提倡互相讨论、互相解疑

复习中(平时学习也一样)还应提倡同学间的互相讨论、互相解疑,以达到共同提高的目的。同学们在学习中的思维方法、容易产生问题往往具有共同性。互相讨论,提问一方有提高毋庸置疑,就是解答问题那位同学也会得到做作业、完成试卷所得不到的收获。你若对问题没有深刻理解和真正掌握,你是经不起问的,你就不能给予他人以满意可信的回答。互相讨论中可以暴露出许多复习过程中的漏洞和不足,从而得到补充提高。大家知道,目前我们的教与学是很缺少这种相互讨论的形式的。

## 根据自身情况安排复习计划

期末复习的立足点应是你们自己,复习效

率、复习质量的高低,首先反映了一个同学自学能力、自理能力和自控能力的强弱。老师在安排复习时,其复习的进度,内容的深度总是针对多数同学来制定的。往往由于受到课时的影响,其复习的节奏和详略可能不对有些同学的“胃口”,“吃不了”和“吃不饱”的现象难免会有。这就需要每个同学根据自己的实际学习情况及早有个详尽的复习安排,进度如何?侧重点在那里等(这是一种很重要的能力)。也就是说,同学们要主动地学习,要做学习的主人!

希望同学们在复习中“抓基础、抓规范、抓落实”,扎扎实实地落实每个复习环节。祝愿每个同学在期末考试中都能考个好成绩,为我们高一上学期打一个圆满的句号!

总校电话:63619977 63697866

13949115500 13949007909

总校地址:农业路文化路交叉口金国商厦5层陈中数理化辅导中心



## 培杰儿童学习能力开发训练中心

孩子注意力不集中怎么办?写作业速度慢怎么办?听课质量差怎么办?

4人小班制,每周2次课提高学习能力。学习能力训练、全脑开发、学前班、数学和语言思维训练,常年招生。

金水校区:13607696414

中原校区:67003117

管城校区:66367283

## 和声音乐艺术学校

提高全民艺术修养,专注音乐事业,建立七所直营分校。被评为全国艺术教育先进单位,被中央音乐学院附中授权成立生源基地。

课程:音乐4+1、钢琴、电子琴、声乐、古筝、舞蹈、音乐高考辅导、各种乐器等

热线:65967732 65333668

地址:纬五路经五路交叉口金信大厦四楼

## 中原竹笛葫芦丝专业艺术学校

学竹笛、葫芦丝就到最专业的艺术学校。由资深考官、评委代课。无基础也可学习,学生在全国器乐大赛中多次获得金奖,成为杰出的演奏员,常年招生,地域年龄文化不限。

西区:市委党校2号楼3楼

东区:纬五路9号院

电话:66700881 66055666

网址:www.zdhlscn

## 情商启迪3~12岁的孩子生活

3~12岁儿童期,是后天形成一个人情商水平的关键期,从小培养孩子的情商非常重要。课程通过活动、游戏、角色扮演等体验式的教学,塑造孩子在情绪管理、竞争力、挫折抵抗力、沟通、人际关系的圆融技巧。

热线:63998909 66179861

66600819

网址:www.xareq.com

地址:经八路与纬三路苹果工社605

## 银星少儿艺术学校

学舞蹈,到银星,经教委批准成立的专业性强的艺术培训学校,北京舞蹈学院考级指定单位,全国艺术教育先进单位。

专业:舞蹈 民族乐器 美术 “识字大王”学前班等

校庆十周年,特推出舞蹈课“报两年送一年”活动

京广路校区:66655557

永安街校区:68235444

冉屯路校区:66859696

# 培养高EQ孩子的五大步骤

### 的机会

一些父母试图忽视孩子的负面情绪,希望他们的情绪过去,但常发现效果不好。事实上,情绪的纾解需靠父母协助孩子澄清情绪、了解情绪,才不致使情绪扩大或恶化。

### 三、同理的倾听和确认孩子的情绪

孩子的情绪需要父母注意他们的身体语言,如脸部表情和姿势。别忘了,孩子也会观察父母的身体语言。因此,父母可以一种轻松但专注的态度和语气,不带质问的反应,如说:“你今天看起来有点累?”然后,等待孩子的反应。

### 四、帮助孩子以言语表明情绪

当父母看到孩子流泪,可用同理心来反

应:“你觉得很伤心,是不是?”这不仅让孩子了解,而且学到描述情绪的字眼。研究显示,一个人如能以适当的言语形容情绪,可以帮助自己在神经系统上得到宽心或镇静的效果。当然,不是父母告诉孩子该如何表达情绪,它只是单纯地协助孩子发展表达情绪的语汇。

### 五、与孩子商讨解决之道

让孩子了解自己的情绪不是问题,偏差的行为才是问题,这是帮助孩子成长和进步的关键。与孩子一起讨论问题的解决。举例而言,父母可以如此说:“你很生气小杰拿了你的东西,如果是我也会生气,但你打他是不对的。让我们想想有没有其他解决的方法?”

王磊



情绪智力在国内造成一股热潮之后,有许多父母开始关注培养孩子EQ的问题,其实目前对EQ的主张百家争鸣,所举的内容和培养之道亦是包罗万象,不胜枚举。依畅销书《EQ》的作者高曼博士的说法,父母对孩子的情绪教育有五大步骤:

### 一、察觉孩子的情绪

孩子如同成人一样,他们的情绪背后有其原因,不管他们是否清楚原因何在。当父母发现孩子有不明来由的生气或沮丧时,不妨停下脚步来了解他们生活中发生了什么事情,并且运用一些方法来引导孩子安全地表达各种情绪。

### 二、体察情绪是与孩子亲近和教导孩子

# 高考冲刺心理调试:别把存在的当问题

高考一天天临近了,很多同学的心理问题越来越明显的出现:我发现自己很自卑,我上课容易走神了,我睡眠质量严重下降了,我跟父母无法沟通了,我心里有一个喜欢的人,等等。郑州新世纪高考补习学校心理咨询中心主任、著名心理专家路应杰老师说,存在的就是合理的,解决心理学的第一个方案就是:不要把存在的当成问题。很多抑郁症、自闭症产生的原因,就是他们把存在的事物当成了问题,于是慢慢地就在心理上真正产生了问题。同学们应该知道,这些都是很正常的现象,它存在就让它存在吧,别把它们太放在心上。学生们可能会认为,既然它们不是问题,它

们为什么会影响我们的学习呢?心理学认为,那是因为人们把它们从一个很小的点放大成了一个面,把这个面放大到足以遮住生命中的另外许多的面。郑州新世纪高考补习学校政教校长刘爱琴告诉我们,前人曾提出了主要矛盾与次要矛盾的说法,人只需要解决主要矛盾就可以了,次要矛盾随着时间的推移会自行解决的。高三学生面临的主要矛盾是什么呢?是高考。我们先要解决的是高考的事情。一旦我们的大脑中产生了其他与高考无关或者影响高考的种种想法时,同学们可以把自己的高考目标、学习计划制定好,拿出来放到自己的面前,把自己的其他想法也写出来,两张纸放在一

起,让两者做一次PK,之后,理智地告诉自己:高考才是重要的,其他都是次要的;为了高考,马上行动吧!其他的,高考过后再说。

路应杰教师认为,如果我们把存在的当问题了,就有可能因专著于此问题而使一粒沙蔓延成为沙尘暴。他举了一个例子:我们在骑自行车时,如果让眼睛紧紧盯着一棵树,反复提醒自己千万不能撞上这棵树,等数到第十遍的时候,就有可能已经撞上了。因为你太专著于撞树。路老师说,其实,人的大脑就像天空,可以承载无数的信息;人的杂念就像天上的云,随时会来,也随时会走。当这些杂念来的时候,接受它,让它和我们和谐相处;我们一接受它,

会发现它不知道在什么时候就消失了。相反,我们一紧张,它们就会随时随地伴随我们,让我们越来越紧张。

**郑州新世纪高考补习学校**

16年专业高考复读,5000人全国超大规模,连续几年都有50名以上的学生高考过清华北大线。近五万名学子从新世纪走向理想的大学,开启人生的理想。

08年面向全省招收高三复读生、高三应届生、体育美播音编导特长生

**清华北大不是梦,新世纪助你成功**

电话:63975551 63975552 63970249 63970250 地址:郑州市代赉北路4号