

教育资讯



再有半个多月,郑州市各大中小学的学生就要迎来期末考试了。每次期末临近,都有一些学生变得忙乱而又紧张。他们有的是因为没能很好地掌握所学知识,面对期末考试到来变得心绪不宁,有的是因为平时知识过于松散需要梳理而变得整日忙碌。那么,作为考生,如何利用有效的时间迎战期末复习,考出自己真实的学业水平呢?近日,记者采访了相关专家。 郑州晚报记者 吴幸歌

调整好心态、合理安排时间 勤于思考、选择高效的学习方法 迎战期末 听听一线老师怎么说

静下心来,调整好心态

每到期末,都有一些考生整日心神不宁,忙乱无序。对此,一线老师张老师提醒考生,既然考试已经来临,就不要去考虑一些没有意义的问题。如,期末考试考不好怎么办?这么多时间都浪费了,只剩几周时间怎么能够补起来?或者是想着要把每一个知识点掌握,把时间安排得满满的,任务规定得满满的,超出了自己力所能及的范围,这些做法、想法都易产生焦躁情绪。

“最好的方法是静下心来,为自己量身定做一套复习计划,有条不紊地对所学知识进行归类整理、复苏、巩固。”张老师说。

珍惜时间,合理安排时间

张老师提醒考生,尤其是高年级的考生,除上课自习认真学习外,还应把自己饭后、课间、晚上就寝前的有效时间都利用上。切忌不能根据自己的喜好,分配不同科目的复习时间,应做到重点突出,全面兼顾。

对于基础薄弱的科目,张老师建议考生除了正常的复习外,可多安排时间,规定的复习任务,一定要保质保量地完成。不可因功费时,也不可因小误而失全面,要循序渐进,环环落实。

勤于思考,多动脑,多动笔

除此之外,张老师提醒考生在最后的复习阶段还要勤于思考,多动脑、多动笔,不能光用一双眼、一张嘴来学习。

“遇到不懂或做错的习题多想为什么,为什么会出错,别人为什么没有出错,错在哪里。必要时,可以用笔记下来或整理下来,便于最后的复习。”张老师说。

此外,还要利用有效巧妙的记忆方法、归纳方法,把零散的知识连贯起来,把同类的知识归结起来,牢记下来,找出知识内在的联系及规律,起到事半功倍的效果。

选择高效的学习方法

俗话说“工欲善其事,必先利其器”,期末考试也是一样。复习方法多种多样,张老师建议考生应根据自己的实际

情况,选取科学、高效的复习方法。具体到复习中,他建议考生可以分四步走。

第一步:回想记忆,加深印象 在复习的过程中,首先要将课堂学习的内容回想一遍。回想的时候最好不要看书或看课堂笔记,等到想不出来的时候再看。为了加深记忆,还可以一边想一边把主要的内容写出来,这样的效果会更好一些。

第二步:熟读教材,读思结合 对基本概念、基础知识等内容绝对不能马虎,要一边读一边思考。对于课本中的一些重要内容,必须做到精读和熟读。一些定义、定理和定律等还要背下来。

第三步:整理笔记 在复习的过程中一定要学会整理学习笔记,就是要把预习、课堂学习和复习等学习过程中所记的笔记串联起来进行一定的加工和整理。整理笔记的过程是一个知识深化、简化的过程。

第四步:看错题本 错题本是考生复习的法宝,建议考生考试前把曾经做错的题再做一遍,加深记忆,保证考试时决不让同样的错误再犯第二次。

联大个性化教育
活学 乐学 高分 高能

低龄留学 名师保分
www.ununedu.com

联大一对一 名师提成绩

500名师助力大考,
小升初、中高考快速提升名校!

课程类别	培养目标
小学全科辅导	全科提分强基础
小升初备战特训	备战名校状元郎
初高中全科辅导	超前领会学科优
初高中备战特训	能力提升进名校

联大培优中心(枫杨校区)名校门口的名校!
中小学全科&雅思托福,
一对一个性化学习,专属你的定制课堂!



联大一对一提分专线:
0371-65669661
65669662



联大培优中心(枫杨校区):
郑州市高新区翠竹街6号国家863中部软件园2号楼A座二楼
0371-86235622/86235633

新东方
XDF.CN

新东方GO! 寒假班

小升初
中高考

雅思
托福

口语
新概念

考研
四六级

郑州新东方

搜索



网上报名,方便更优惠!

0371-60277776



ZZ.XDF.CN



河南工程学院师生 走进福利院为儿童“量体裁衣”

2014年12月31日,河南工程学院教务处和服装学院师生代表在副校长卢奎的带领下,来到郑州市儿童福利院,给孩子们送去了一批特殊的“新年礼物”。这些“新年礼物”是河南工程学院学生根据郑州市儿童福利院孤残孩子的实际需要为他们“量体裁衣”,满足患有大量脑瘫

和唐氏综合症等行动不便儿童的穿着需要,特别设计制作的保暖性强,版型合理,方便护工护理要求的服装,受到了福利院孩子的欢迎。

服装学院院长张巧玲表示,这种活动一方面可以帮助学生树立正确的价值观,培养了社会责任感;另一方面,让学生经历了“体验——设计——打板——样品制作——推板——工序安排——批量生产——产品拍照——产品反馈”的过程,提高了学生的动手能力。 何平

浙江大学继续教育学院河南经管中心 跨年经济论坛胜利闭幕

1月10日,由浙江大学继续教育学院河南经管中心主办的“经济新常态下的变革与发展”以及“鬼谷子领袖绝学”跨年经济论坛在郑州举行。据悉,为期2天的论坛分别由中国著名经济学家、金融投资专家、中国科技大学副校长温元凯和演说家、浙大、北大、清华等国商道班特聘教授、中国鬼谷子研究院院长兰彦岭主讲,近600名

来自不同行业的企业家、高管等浙大商领班学员现场聆听。

温元凯教授从全球金融前瞻、中国经济新格局以及转型创新入手,重点分析了中国经济和企业面临的挑战和机遇,并对2015年中国经济发展趋势做了预测和展望。而在第二天的国学论坛上,兰彦岭院长与企业界分享了“鬼谷子纵横智慧”的大商之道。 娄变亮

“心理学发展趋势与研究”公益座谈会在郑举行

在郑州威森职业培训学校与亚洲西格文化中心合作办学五周年之际,1月10日,该校特邀蔡仲准、陈伯炜、蔡嘉伦等台湾心理学专家莅临郑州,举办主题为“心理学的发展趋势与研究”的大型免费公益座谈会,为广大心理工作及心理爱好者奉上了一场丰盛的精神盛宴。

在座谈会现场,与会嘉宾争相举

手发言,大家对心理学及心理学未来发展方向、实际应用等方面问题与现场三位专家进行交流互动。而作为著名华人顶尖催眠导师及催眠治疗师的蔡仲准博士更是大家关注的对象,纷纷与其深入交流沟通。据悉,由蔡仲准博士亲自授课的“国际催眠治疗师(IHNMA)培训班”在该校长期开设,面向全省接受报名。 张碧琼