

高三学生在家咋备考

受新冠肺炎疫情影响,学生们不得不在家学习,那么,高三学生如何在家备考呢?

学生要调整好心态。疫情当前,目前最重要的并不是催孩子在家专心学习,而是一定要让他调整好心态。因为孩子们在家心情可能会受一定影响,如果这时候家长和老师再给孩子施加压力,很容易让他们产生心理压力,甚至心理崩溃。所以,家长和老师应该给孩子创造一个相对比较轻松的学习环境,多对他们鼓励,少施加心理压力。

要把握好学习节奏。高三学子因为在家里没有老师的指导和同学之间的互相交流,可能有的会把握不好学习节奏。怎么办呢?首先,学生要评估一下自己对于各科知识理解掌握的情况;其次要确定自己的高考目标,扫除对未知的迷茫,有条不紊地进行学习;最后,根据自己的知识层面和目标,制订切实可行的学习计划,不需要给自己太多的任务量,保证每天的学习任务完成即可,也要注意劳逸结合,不要影响身体状况。

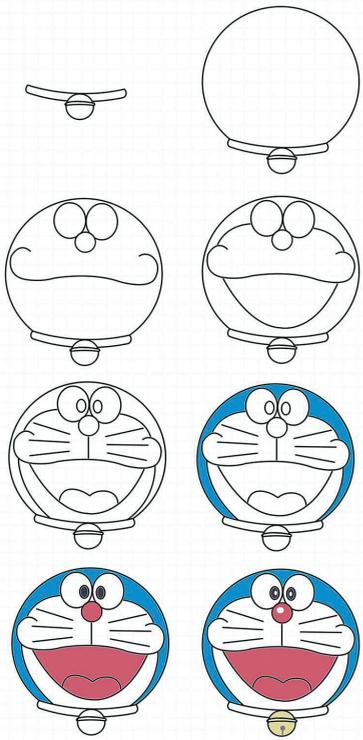
高三学生要加强自律,尽快把基

础性内容掌握牢。基础比较一般的同学可以翻开复习资料的目录,一节一节往下看,看能不能回忆出每一节到底有哪些重要的公式定理。回忆得出,就在笔记本上边按照复习资料章节的顺序往下写,回忆不出来,就翻开课本或者复习资料,看一看,尽量能多一些理解。如果基本知道一个学科有哪些章节和板块,就试着在笔记本上写出每个章节的重要考点,公式定理,重要结论等。如果回忆不出来,就翻开书好好看看。

据《重庆日报》

书画课堂

简笔画教程



心理课堂

“宅”久心烦 何以释怀

- 1.减少刷屏频率**
通过设定网络使用时间和关注官方权威信息,减少因信息过载带来的心理负担,降低不确定信息带来的焦虑。
- 2.专注当下**
将注意力集中于当下事件中,无论是吃饭、看剧,工作还是休息。坚持一次只做一件事,每做一件事都专注其中。
- 3.连接内心资源**
回忆过往生活中幸福的事情,想想自己做什么时感觉喜悦,将现在的情景和内心资源链接。此外,还可以畅想一下疫情结束后的美好生活,如旅游、聚会等。
- 4.建立支持系统**
与居住在一起的家人分享内心感受;通过视频等方式与不能见面相聚的亲朋好友进行空中聚会,降低面对疫情的焦虑和无助感。
- 5.自我调节**
腹式呼吸。每次吸气的时候吸得深一点,吸到腹部,吸气的时候可以看到腹部隆起,再屏住呼吸2秒钟,然后慢慢呼出,这样可以安定情绪。 晚综

成语故事

背水一战

成语释义

背靠江河作战,没有退路。比喻决一死战。

《史记·淮阴侯列传》:信乃使万人先行,出,背水战……军皆殊死战,不可败。

故事链接

秦朝末年,汉王刘邦采用了大将军韩信的计策,攻取了关中地区(今陕西一带),奠定了向东出击,同西楚霸王项羽争夺天下的基础。

公元前204年,韩信领兵东渡黄河,攻打赵王歇。井陘口(今河北获鹿、井陘交界处一道极狭的山口)为其必由之路,赵王歇与大将陈余结集部队,堵守于此。韩信派出一部分人马,故意背水结阵,引诱赵军,另选出两千轻骑兵走小路注视赵军行动。两军开战,韩信的主力部队奋勇出击,背水结阵的部队因无路可退,也返身猛扑。汉军里外夹击,赵军抵挡不住,四散奔逃,赵王被俘,陈



智慧小语

既然已经走上这条路,不如冒一次巨大的危险,背水一战,说不准反而能够改变这种长期被动的局面。

晚综

教育笔记

不必害怕上“网课”

“停课不停学”两周了,有的学生、家长已然适应,而也有人还处于焦虑中:担心孩子注意力不集中,担心学习效果不好……有的老师则觉得难以适应网课,面对镜头以及直播,压力山大。

突如其来的疫情,颠覆了以往的“上学”概念,网络教学也彻底打破了传统课堂的教学手段和形式,家校沟通全部搬到了“空中”。非常时期的非常应对,让教师、家长、孩子都进入一个完全陌生的模式当中,脱离了自己原来的套路和习惯,被逼走出一贯的“舒适区”,很多人手忙脚乱,甚至产生焦虑等各种情绪。如何进行调节和疏导?

面对新事物,改变认知很重要。网络上学,是一个全新的事物,既然这件事让我们产生了负面情绪,那根据心理学的研究结论,人们的情绪往往来源于他们的认知。当我们把这件新事物看作一个不应该发生的事,一个我们不喜欢的事,那我们就不会激发出自己的对立情绪。当操作过程中的各种问题和不便,让我们对自己的能力产生了“认知偏差”,使我们

认为自己很“无能”,甚至很“笨拙”时,这样的认知会让我们陷入焦虑甚至恐慌。调整自己对“网课”的认知,对自己能力的认知,会有效缓解这两方面因素引起的焦虑情绪。

另外,对未和结局的不确定感,更会带来形影相随的焦虑。坚定战胜疫情的信心,增强自己对新事物的适应能力,就会战胜这种不确定感,减轻焦虑等负面情绪的影响。

面对新挑战,接纳适应更重要。网络上课,是一个新挑战,逼我们离开了原来的“舒适区”。其实,这些年线上教育已经成为一种趋势,只是一直没有进入“体制内”的各中小学校,其带来的便利和优势也是非常明显的。学校引入网络教学,应该也是一种可以预期的事情。但是由于疫情的影响,一夜之间网络教学进入全部学校,这对大家确实是一个冲击和挑战。但是,迎接挑战,接纳挑战,会激发自己的潜能,快速适应新事物,快速度过磨合期,让自己游刃有余,那时候,一切曾经的焦虑和恐慌,都会成为战胜困难的直接见证和美好回忆。 晚综

飞花令



飞花令,原本是古人行酒令时的一个文字游戏,源自古人的诗词之趣,得名于唐代诗人韩翃《寒食》中的名句“春城无处不飞花”。电视诗词综艺栏目引进并改良了“飞花令”,选手在规定时间内说出含有规定关键字的诗句即可。

本栏目定期会推出一组飞花令,本期飞花令为“花”。

- 朱雀桥边野草花,乌衣巷口夕阳斜。
——唐·刘禹锡《乌衣巷》
- 春风桃李花开日,秋雨梧桐叶落时。
——唐·白居易《长恨歌》
- 浔阳江头夜送客,枫叶荻花秋瑟瑟。
——唐·白居易《琵琶行》
- 人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开。
——唐·白居易《大林寺桃花》
- 取次花丛懒回顾,半缘修道半缘君。
——唐·元稹《离思五首(其四)》
- 停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花。
——唐·杜牧《山行》
- 相见时难别亦难,东风无力百花残。
——唐·李商隐《无题》
- 有三秋桂子,十里荷花。
——北宋·柳永《望海潮》
- 无可奈何花落去,似曾相识燕归来。
——北宋·晏殊《浣溪沙》
- 细看来,不是杨花,点点是离人泪。
——北宋·苏轼《水龙吟》
- 夜来风雨声,花落知多少?
——唐·孟浩然《春晓》
- 人闲桂花落,夜静春山空。
——唐·王维《鸟鸣涧》
- 故人西辞黄鹤楼,烟花三月下扬州。
——唐·李白《黄鹤楼送孟浩然之广陵》

教育故事

张伯苓 以身作则戒烟

我国著名教育家张伯苓,1919年之后相继创办南开大学、南开女中、南开小学。他十分注意对学生进行文明礼貌教育,并且身体力行,为人师表。

一次,他发现有个学生手指被烟熏黄了,便严肃地劝告那个学生:“烟对身体有害,要戒掉它。”没想到那个学生有点不服气,俏皮地说:“那您吸烟就对身体没有害处吗?”

张伯苓对于学生的责难,歉意地笑了笑,立即唤工友将自己所有的吕宋烟全部取来,当众销毁,还折断了自己用了多年的心爱的烟袋杆,诚恳地说:“从此以后,我与诸同学共同戒烟。”果然,打那以后,他再也不吸烟了。 晚综



张伯苓 资料图片