



# 期末考试来临 摆正心态是关键

一个学期渐渐进入尾声,期末考试让不少孩子“谈考色变”,考前紧张得睡不着觉。其实,期末考试只是一种手段,用来检验知识、技能的掌握情况,也是对一学期学习的一次检验。在考前应该注意些什么呢?

青年报 于诗婕



## 调整心态

大部分学生在考试前都有一定的压力,正常的压力是有助于考试的,但是当压力超过一定水平变成焦虑时,就会影响到正常的学习生活;当焦虑严重时,可能就需要寻求专业指导。学生应该学会把压力变成动力,更要提高自我认知、科学地调节心态。当学生处于考试焦虑的状态时,首先要学会认知,保持客观、淡泊、清醒,不以以往的挫折经历误导自己。考试焦虑是身体的反应,应该用一些放松的技巧调节身体反应,降低焦虑;通过一定的想象训练,让自己在心理上提前适应考试;面对重点难点不畏惧,采取深呼吸放松法,来缓解紧张的情绪。临考前将自己调整到略微兴奋的状态,明白考试前的适当紧张对考试有利,不要出现惧怕情绪。

## 调整作息

学生要注意自己的饮食,考前一天应该遵循自己平时的饮食习惯,可以多加几个菜,适当增加肉类食品,但不要为了补充能量而暴饮暴食,以免消化不良,直接影响第二天的考试。不要参加剧烈的运动,以免体能消耗过大或发生其他的意外,从而影响第二天的考试。也不要长时间地玩棋牌、上网打游戏,以免过度兴奋。适当的放松和休息应该是最后一天的主旋律。严格按照平时的作息上床睡觉,不应太晚,也不宜太早,以免太早或太晚上床而又不能及时入睡。睡前可用温水洗脚,以帮助自己睡眠,如数数、深呼吸等。切勿服用安眠药,因为安眠药会抑制人的大脑,导致第二天考试不够兴奋。

## 提前准备

熟悉考场是很必要的,考生应该仔细考察通往考场所在地的交通线路,选择路程最短、干扰最少、平时最熟悉的路线。对考场所在学校、楼层、教室、厕所以及你的座位位置都要亲自查看,做到心中有数,以防止不测事件的发生。考前一天要认真检查考试时所使用的学生证等,并把它们全部准备好,以保证第二天不出出现慌忙现象。

## 灵活复习

在复习策略方面,要寻找知识的盲点,不留缺口,不心存侥幸;答题策略上要先做会做的,遇到没有复习过的内容,不给自己消极暗示。复习时以课本为

主线,进行系统的复习,使所学过的知识由零散过渡到完整,构架起较为完整的知识系统,训练综合运用知识的能力。以课本为主线进行整体复习,并非简单地重复已学过的知识,而是对学过知识进行系统梳理,对某些知识点要进行归纳与对比。尤其对某些似是而非的知识点,在复习中一定要弄清楚,并能灵活运用。

课本上和教师讲解的例题,一般都具有一定的典型性和代表性,应该认真研究,深刻理解,要透过“样板”学会通过逻辑思维,灵活运用所学知识去分析问题和解决问题,特别是要学习分析问题的思路和方法,并能总结出解题的规律。这样,才能举一反三,触类旁通。

归纳过程中,要有序地多角度概括思考问题,找出内在联系。然后根据知识结构网络图去发散、联想基础知识点和每个知识点的基础题,学会自我检测。紧紧抓住重点和难点,努力感悟和突破。所谓重点和难点,其实就是老师上课反复强调和题目中经常犯错的地方。集中精力把重点的内容理解透彻,熟练掌握,将有助于提高复习效率。

## 查漏补缺

复习时,在自己归纳的基础上,和老师全面系统的总结进行对照。查出漏缺,分析原因,进而完善自己的归纳,进一步加强对知识的理解,弄懂还没有搞清楚的问题,透彻理解和掌握好全部的基础知识。

可以将日常练习、考试中遇到的错题、典型题分门别类地收集在一起。期末复习中,一定要腾出一定的时间重新去温习,这样做,会比做几道题有更大的收获。温习错题集,除复习语言知识外,还要重视某些试题的解题方法与技巧。只有这样,才能充分发挥错题集的作用。将半个学期的试卷与讲义整理、装订,在错题上做上显眼的记号,有计划地看或做错题,这样可以避免以前所犯的错误,如果看过一次就能掌握的,将这题划去,看了两次以上还没有掌握的,要多请教与练习,直到错题基本掌握。

练习中,选题要精,在教师的指导下,从实际出发,进行各种形式、多层次的练习,练习要有步骤、有目的、有思考,切忌一味做题,陷入题海。适当的做些模拟试题,但量不要太大,有一两套就可以了。应该多做那些自己认为知识点理解、应用薄弱的题,对一些难题可在自己思考的基础

上加强与同学、老师的交流,对于那些偏题、怪题笑而弃之。

## 合理安排

分析自己平时得分的分布情况,也就是说选择题、填空题、解答题前3题与解答题后几题、实验题、作文、听力等得分进行分析,针对自己的情况做好得分的精力分配。比如:平时选择得分较高,解答题前3题得分较高,那么,复习时重点应放在填充与解答题后面的几题上。这样将精力放在硬骨头上,不要精力平均使。

复习时不搞“题海战术”,可以在老师的指导下,选定一本质量较高的参考书,通过解题来提高思维能力和解题技巧,加深对所学知识的深入理解。在解题时,尽量独立思考,一题多思,一题多解,反复玩味,悟出道理。并善于在解题中发现自己的不足,并找出根源,加以充实;善于在解题中总结解题的规律,提高解题能力。这样,才能以一当十,以少胜多。

最后,可以自己出一份试卷考一下自己,通过自己出题,对知识点会有进步的理解与巩固,另外还可以进一步地了解各知识点的出题题型方式与风格。对于做过的习题应该认真对待,参考正确答案进行自我总结,主要总结思维方法和计算方法,找出学习中存在的问题和不足,明确今后复习的努力方向。

## 以身作则

在孩子学习的时候,家长应该创造一个安静的学习环境,以便让孩子集中精力尽快完成作业。有些孩子喜欢一边玩一边做作业,为了帮助他们改掉这个坏习惯,家长应该给孩子做出好榜样。在孩子努力学习的时候,不要当着孩子的面看电视。如果孩子在看书,家长们也不妨拿起报纸和书本与孩子一起充充电,如此可以创造出一种热爱学习的家庭氛围。就算老师留的家庭作业确实过多,家长也不能当着孩子的面儿抱怨老师的不妥,而是应该强调家庭作业的正面意义,以免刺激孩子的厌学心理。

当孩子遇到不会做的题目,与其直接给出结果,不如用循序渐进的问题引导他们自己找出答案——很多时候,孩子无法解答一道题的原因仅仅是因为没有充分理解题目的意思。通过这种方法,孩子学到的就不仅仅是一个答案,而是找出答案的解题方法和思维方式。

## ■资讯

### 第11届上海高校外国留学生龙舟赛开赛

青年报 于诗婕

近日,在第11届上海高校外国留学生龙舟赛上,千余名上海高校外国留学生齐聚华东理工大学通海湖畔,披荆斩浪、龙舟竞渡,共迎端午佳节。

本届龙舟赛,有来自复旦大学、上海交通大学、华东理工大学等沪上28所高校的千余名留学生参赛,同时体验中国传统文化的魅力。经过激烈角逐,华东师范大学代表队获得一等奖,复旦大学代表队、上海海事大学代表队获得二等奖;东华大学代表队、上海交通大学代表队、华东理工大学代表队获得三等奖。

### 上海理工大学中英国际学院:篆刻艺术进校园焕生机

青年报 于诗婕

近日,上海市“篆刻进校园”座谈会会在上海理工大学中英国际学院召开。

中国篆刻历史悠久,源远流长。上海是中国篆刻的重镇,人才济济,名家辈出,“篆刻进校园”项目对于弘扬中华优秀传统文化,提高学生审美和人文素养有着十分重要的意义,是美育工作很好的抓手。

据介绍,上海市二期课改从育人的角度设置了艺术课程,大力弘扬以书法、篆刻为代表的中华优秀传统文化。在小学、初中语文基础型课程硬、软笔写字训练的基础上,初中阶段艺术课程开始“尝试国画、书法与印章的制作”。高中阶段艺术课程也专门设计了“知白守黑墨墨生辉”单元,让学生根据不同兴趣、爱

近年来,中国政治稳定,经济繁荣,国际影响力日益强大,外国来华留学生逐年大幅增加,中国国际化办学进程快速推进。据统计,2017年,有来自近200个国家的6万多名外国留学生在上海学习生活,他们已成为上海国际大都市城市生活的一个重要组成部分,亦是上海一道亮丽的风景线。

为此,上海各高校纷纷举办各种各样丰富多彩的文化活动,如文化节、书法、太极拳、太极扇、摄影、古筝、京剧等主题活动或课程,为留学生时时处处营造浓郁的中华文化氛围,“润物细无声”地把中国文化植入留学生的记忆,以便留学生更好地融入本土生活。

好,选择在拓展型课中进行深入的书写、篆刻实践活动,以此培养民族自豪感。

高等教育阶段,除了“秋石印社”等活跃在各个高校中的篆刻社团之外,还有华师大、上师大以及上海大学这三所学校开展了篆刻专业课程教育,其中师大招收篆刻方向的硕士研究生。

下一阶段要请篆刻专业组带领团队制定方案,发挥师范大学专业优势,以点带面,逐步展开,从篆刻教学、兴趣活动、师资培训、竞赛展览等方面入手,推动篆刻艺术进校园,引导更多学校来开展这一传统文化课程,使学生领略中国传统文化之美,培养学生的民族情感,让篆刻这一传统艺术在新时代校园得到传承,并不断创新,成为上海美育工作的又一张名片。

### 全国首家乐高探索中心回归 持续打造沪上优质亲子乐园

青年报 于诗婕

近日,位于普陀区长风大悦城的上海乐高探索中心全新升级后,正式为亲子家庭打开欢乐探索之门。

升级回归揭幕仪式现场以充满“回忆杀”的视频开场,场面温馨,立刻把大家拉回到了在上海乐高探索中心留下的难忘回忆中。

全新主题区“奇妙海底之旅”首度惊喜亮相,十大经典主题区一一登场,而超级玩乐大师的加入,更将为亲子家庭带来共同动手拼搭、寓教于乐的互动游戏体验。充满乐高创意的游玩项目,围绕家庭出游的便捷服

务,一连串惊喜等待亲子家庭发现,用乐高积木拼出好时光。小朋友们最爱的十大经典主题区也悉数回归。互动式的玩乐设计也鼓励家长们参与其中,和孩子们感受平均2-3小时的畅快游戏体验。

未来,上海乐高探索中心还将继续举办各类主题活动、提供优惠福利,鼓励小朋友在玩乐中发挥创意,边玩边学。除此之外,上海乐高探索中心还将携手同属默林娱乐集团旗下另一著名景点——仅一街之隔的长风海洋世界,精心打造一站式科普教育、寓教于乐的亲子共享空间,满足更多家庭对于高品质亲子休闲体验的追求。