

高考赢在心态

丁文琴

十年寒窗求正果，一展拳脚跃龙门。

怀揣憧憬，背负着父母的期盼，考生奔赴考场。在这场考试中，考生要战胜的不是如同千军万马般的同学兼对手，他们要战胜的是自己，要克服自己的心态，才能有机会赢得高考，抢到行走在这座独木桥上的权利与机会，最终实现鱼跃龙门般的成长与晋升。

因为中国高考的意义确实影响深远，这是一个公平竞争的平台，也是一个展现自我的舞台，更是一个人生飞越的跳板。高考是学生面对的一次考验，它也许不代表你的一生，但却可以影响你的一生。特别对于农村的学生来说，这无疑让自己乃至整个村庄扬眉吐气的骄傲，更是摆脱世代为农难得的机遇。但人人都有这样一个习惯：往往越重视一件事情时，心里便会紧张，紧张就会心跳加速，从而导致自己不能发挥出应有的水平。科学家称之为“目的颤抖”，目的性越强，越不容易成功。所以要赢得高考，首先要酝酿好自己的心态。

“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”马斯洛这段话阐明了心态和人生莫大的关联性。在佛洛伊德的人格结构理论中也得到印证，他说：“本我如同一匹马，自我是马车夫。马是驱动力，马车夫给马指引方向。自我要驾驭本我，但马可能不听话，二者就会僵持不下，直到一方屈服。”考生的心态就如同本我这匹马，如果不听话、无法游刃有余的驾驭，势必会阻挡马车最终达到目的地。人生就象弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。如果步入高考的考生保持良好的心态，就已经赢了一半。

沉着冷静的心智是好心态的基石。遇事需冷静，处世需沉着，平静方能有好结果。考场不是战场，让心保持沉着冷静，千万不要紧张，才能放手一搏。更别管结果如何，至少无悔衷肠。只管放松心态，沉着应对；冷静分析，机智灵活；先易后难，用心答题；步步为营，心平气和；发挥才智，如鱼得水。相信这样的心态已经能战胜一切。

无谓得失的心境是好心态的境界。对待得失要有“得时淡然、失时泰然”的胸襟。更要保持“命里有时终须有、命里无时莫强求”的淡然。因为智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得。得与失之间注定有莫大的关联。要做到内心强大，一个前提是要看轻身外之物的得与失。患得患失的人，不会有开阔的胸襟，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

深知收获与付出的因果是好心态的归旨。一份耕耘，一份收获。丰硕的收获让辛勤的耕耘者感到欣喜，自然是人之常情。可没有播种，何来收获；没有辛劳，何来成功；没有磨难，何来荣耀；没有挫折，何来辉煌。这些浅显的道理相信高中生们都明白。所以高考的秋天能否丰收与自己这几年的辛勤苦读是密切联系的，千万不要造成心理强制给自己巨大压力，顺其自然地发挥自己的水平就好。

成功是一种心态，高考的成功更要赢在心态这条起跑线上。

(作者单位：重庆市潼南县田家镇人民政府)

本期主编 程明进

教科研简报



JIAOKEYAN GONGZUO JIANBAO

2017年6月2日 星期五 2016—2017 第34期 (总第193期) 滕州市教学研究室主办

科学谋划求突破 全力拼搏赢高考

——高中教研员深入定点联系学校调研高考冲刺工作



为推进全市高三科学备考工作，踢好“临门一脚”，6月1日—2日，根据教研室整体工作部署，高中各学科教研员依托定点联系学校制度平台深入各高中学校调研指导高考冲刺工作。

本次活动采取查阅材料、座谈了解和现场巡查等方式进行。调研发现各学校在高三备考后期工作安排科学，计划周密，均制定了详实的备考计划，并把计划上墙，强化了仿真演练，以6天为一周期，每一周期考两天，讲评两天，专题复习两天，并在学生规范答题、错题回顾上狠下功夫，以教研室编写的《高考倒计时30天提分精要》为抓手，以学科主干知识为主线，总结相关题型，并对相关题型做系统训练，构建解题思路，学生的信心和应试能力均得到了大大提高。并且各高中学校都能创新举措，求得实效：滕州一中东校举行了“高三学生壮行仪式”激发斗志；一中西校以“用爱心拥抱高考，用信心赢得高考”为主题谋划高三后期备考；滕州二中强化信心和应试能力培养，编制了《人在高三》系列学生读本；滕州三中采取了“跟、靠、多陪伴”高三后期管理模式，举行了“2017年高考冲刺大会”并印发了《激情似火，心静如水，静待花开——给高三同学的一封信》；滕州五中制定了临考一个月备考菜单，将师生活动任务具体到天、具体到每节课；二中新校立足学生学习实际，从学科出发给学生科学制定并印发了各科复习重点及临场提醒，坚持以开发学生应试情商为主的考试心理辅导策略，合理疏导学生的考前焦虑。

活动最后，各学科教研员针对学校备考的科学做法给予了充分的肯定，并针对下一步工作给出建议：一要在师生激情激发上再下功夫，要以激情点燃激情；二是要在管理上再下功夫，真正做到务实、严谨、科学；三是在学生心理调适和临场模拟上再出新招，让学生阳光、从容应对。

高考在即，各高中学校领导干部全力以赴，引领全体师生不忘初心，积极谋求新突破，必定赢得全市2017高考再上新台阶。
(张峰)



按：5月31日，距离高考还有七天，滕州一中东校为2017届高三学子举行了壮行仪式。一中东校高三教学一部张厚德主任作了精彩的演讲，极大地鼓舞了全体高三学生的士气，现把张主任的演讲稿摘要刊发，供大家借鉴学习。

放飞梦想，创造辉煌

——在2017届高三壮行仪式上的演讲

滕州一中 张厚德

鏖战在即，分别在即，我们在此为高三同学们举行壮行仪式，向即将走进高考考场的高三学子致以亲切的问候和美好的祝愿！祝你们马到成功、金榜题名！

同学们，你们在一中度过了青春时代最宝贵的时光。在这三年里，有苦有甜，有喜有忧，有得有失，但我相信更多的是收获与成长。

三年前，你们怀揣梦想，带着对知识的渴望和对未来的憧憬，来到一中，你们用朝气和豪情让校园沸腾；你们用青春和热情让花季绚烂；你们用勤奋和智慧编织着高中生活的温馨与坚强、希望与梦想；你们用拼搏和奋斗谱写着人生的最美篇章！一言楼、二雅楼内留下你们勤学苦练的足迹；鉴湖沿岸、良岳山前闪现着你们激扬文字的身影；雷锋广场、体育场上腾挪着你们的飒爽英姿；整个校园无处不在回荡着你们剑指高考的豪迈。光阴似箭，岁月如梭，三年的时光悄然逝去，但是你们生动的细节、精彩的瞬间已经清晰地印在我们的记忆里，写进一中的历史中。

同学们，再美的记忆也留不住你们前进的脚步，你们终将跨越近在眼前的高考，走向更广阔的天地。一提起高考，不少人往往会将它与辛苦、紧张，甚至受罪划上等号。确实，高考让你们承受了太多、太大的压力，备考的过程是一个磨练的过程，高考让你们衣带渐宽心憔悴，高考牺牲了你们很多爱好、娱乐、休息等等。但是，这并不是高考的全部内涵，更不是高考真正的要义。如果我们换种心态来看，同学们或许应该把高考当成一种历练去尽情享受。

首先，备考的过程是一个充实提高的过程，它让你们体会青春的成长之美。

你们整天与书本为伴，与题目交友，心理装着公式、定理，嘴里念着讲义、美文，手里做着试卷、题目，连梦里都会出现古文、单词。知识积累多了，你们多了一份儒雅；题目做得多了，你们少了一份空虚；补上了原来的缺漏，你们增加了一份底气；取得了点点进步，你们平添了一份自信；考试顺利了，可以手舞足蹈；成绩不理想了，也会合理宣泄。即将开始的高考，会将你们这种感觉推到极至。在这一年中，“痛，并快乐着”的人生体验，在同学们身上得到了淋漓尽致的体现。这不是一种人生享受吗？真的，你们还要感谢高考，它让你们明确了责任，增长了知识，激发了潜能，磨砺了意志，展示了才华。是的，你们正在享受备战高考这种美妙的人生历程。

其次，备考的过程也是一个享受真情的过程，它让你们体会世间的人情之美。

同学们备考并不是孤军奋战。你们的父母在这一年里，多了一份温情，多了一份关爱，多了一份平等。老师在这一年里多一份责任，多了一份耐心，多了一份关怀；同学在这一年里多了一份理解，多了一份包容，多了一份帮助。你们取得成绩，父母开心，老师高兴，同学鼓掌；你们遇到困难了，父母着急，老师操心，同学安慰。你们沉醉在亲情、友情、师生情的氛围中，感受人间最真挚的情、最无私的爱，变得更加睿智，更加坚强，更加成熟。有了这份情和爱，你们的高考一定辉煌，你们的人生一定精彩。

第三，备考的过程又是一种接受祝福的过程，它让你体会精神的力量之美。

过几天，你们的身份将由学生变为考生。作为考生你要知道，你们走向考场有多少人在为你服务，为你祈祷。全社会都在为你们保驾护航，高考路上，交警为你们指挥，行人给你们让道；每一个考点，彩旗为你飘扬，祝福为你张挂。有考生的家庭开始忙碌，可口的饭菜、温馨的环境无不寄托着全家美好的祝福。学校更是全面为你们服务，老师为你们鼓劲、加油，细致的指导和反复的叮嘱，发自内心的微笑和温情都是最好的礼物。你们的学弟、学妹——高一、高二同学也来参加壮行仪式，为你们鼓劲、祝福。

高三的各位同学，我们相信，大家的祝福一定会化作你们冲刺高考的动力和稳定发挥的好运，一定会伴随你们梦想成真！

最后，再一次祝你们：马到成功、金榜题名！

全市小学复习专项研讨活动圆满结束

5月31日—6月2日，全市小学语文、数学、英语、品社学科复习专项研讨活动，分别在第二实验小学、北辛街道中心小学、第四实验小学举行，来自全市的各学科教研员、负责人及骨干教师千余人参加了本次活动。

活动中，各学科优选了“教研组长复习模式课”的优秀教师执教模式课，并由各教师所在学校团队结合课堂进行模式解读和推广，各学科教研员对模式课进行点评，并从复习计划的安排，到复习模式课的优化，到模拟训练的反馈等方面对学期末的复习进行了专项指导。



本次活动是全市小学教研组长复习模式课展评活动的延续，旨在进一步推进复习模式课的完善优化，为学校教师提供复习策略，不断提升教学质量。此次活动，内容充实，形式丰富，深得基层教师欢迎，取得了显著成果。

我市“十三五”三级教育科研课题中期调度暨教科研深化培训会议成功召开

5月27日下午，我市“十三五”省、市、县三级教育科研课题中期调度暨教科研深化培训会议在滕南中学成功召开。本次活动共涉及省、市、县三级课题83项，各级课题负责人、课题组成员，各镇街小学教研室主任、中学教科室主任和学校负责课题管理的校级领导共计500余人次与会。



本次会议包含两项议程：一是立项课题典型汇报。在市教科所调研论证的基础上，分别从学生生涯规划、课程建设、校园文化建设和课堂教学法四个维度选择了三个省级课题，一个枣庄课题，一个滕州课题做了典型汇报，汇报围绕课题的选择定位、实施计划、推进举措和实现目标及产生的积极意义展开。二是满建宇所长围绕课题研究做了专题讲座。

本次活动以典型课题为引领，以专家讲座为指导，时间节点把握准确，培训内容精准、丰实，对于我市课题科学引领发挥了极大地促进作用，也极大地提升了广大教师的教科研能力。（通讯员：张峰）

与心灵相约，与健康同行

——市实验小学第二届“5.25心理健康周”系列活动暨全市小学心理健康教育集体教研活动举行

5月25日上午，市实验小学第二届“5·25心理健康周”系列活动暨全市小学心理健康教育集体教研活动在实验小学大同校区艺术楼多功能厅开展。

本次活动共三项议程：首先是心理辅导活动优秀课例展示。实小的刘莹老师、张艳老师对心理辅导课进行了大胆的设计，引入了优秀绘本和奥斯卡获奖动画片做为媒介开展课程，为参会的心理健康教育老师们提供了新的参考和借鉴。第二项议程是校园心理剧展演。五年级的孩子们表演了自主编排和排练的六幕校园心理剧，小演员们精彩的演出得到了在场小观众和参会教师的一致好评。第三项议程是由刘莹老师摘要传达枣庄市“心理健康教育全员育人模式与学生素养提升高峰论坛”会议内容。



本次集体教研有力助推了全市小学心理健康教育教师专业成长和教学水平的提高。（通讯员：张小艺）

【简讯】6月1日，市教研室小学部副主任仇光伟带领小学教研员一行四人赴荆河街道西关小学开展复习专项调研活动。调研组深入课堂听取了各学科的复习课和试卷讲评课，并于教师们深入座谈交流，共同探讨复习策略，为老师们复习备考答疑解惑。

下周工作早知道

1. 做好枣庄优秀资源评选活动的推荐上报工作
2. 指导义务教育段基层学校命制期末试题
3. 高考服务

