

疫情下尤要做好考生心理调适

宋广文

2022 年高考临近，近期全国多地出现不同程度的疫情，对考生产生了不小的影响。部分地区暂停了线下教学活动，考生不能像以往那样在校正常学习和复习。居家学习的状态无疑会带来一些新的心理问题，值得关注。

从心理学的角度来看，即便没有疫情或其他特殊事件的影响，考生在面对高考这样的重大事件时也会产生一些心理变化，如紧张、忧虑、焦躁等。这是人的正常心理反应，其实质是一种自我保护机制。当前因疫情防控形成的封闭性环境，容易造成考生与教师、同学的沟通不畅。加上基础较弱或自控力不强，或者受到情绪或心理问题影响，复习的效果和质量很容易受影响。这种情况要求教师和家长注意引导考生主动进行心理调适。

越是临近高考，越容易出现紧张、焦虑等不适状态。考生应学会识别自己的状态，只要没有达到严重影响到正常学习、休息的程度，应积极接受，也就是视当下的这种状态为正常状态，不必怪罪任何人，更不能怨天尤人。

高考前，学校通常会组织模拟考试，考生面对试卷容易厌倦，但考生需清楚的是，做题也好，模拟也好，不代表真正的高考结果。学生是“网鱼者”，题就是鱼，平时用网抓过鱼，你就认识了鱼，考场上就会有熟悉感，就不会因未见过而紧张。考生应从心理上重过程轻结果，重自我超越轻超越别人，把关注点放到不断提升自我上。

高考前，考生容易出现浮躁、忧虑、焦虑等不良情绪。浮躁主要表现为学习上的浅尝辄止，不能或无法再深入、再扎实。“浮”是表，原因是心躁不静。除了与学习基础或习惯等有关外，很大程度上与学习和复习的机械、单调等有关，与生活的节奏过紧有关，也与青春期的特征有关。明确了原因再顺藤摸瓜，就可找到应对之策。变躁为静、以静制动，便能产生锲而不舍、金石可镂之效。忧虑主要表现为担心、担忧，害怕考不好、考不理想，达不到父母、教师的期待。其实，学习过程中一直存在着竞争，即便自己付出了最大努力，也不代表付出必然得到回报。人人都在努力长跑，与其在意自己眼下的排名和位次，不如学会强优补弱。焦虑通常表现为着急、忧愁、紧张、恐慌、不安等。高考是否决定了自己的前途命运？高考的结果是否是人生成败的分水岭？考得不好是否意味着前途无望？对这些问题的思考或迷惑，常常导致有些学生过分夸大高考的分量，于是越临近高考，越是为前途命运担心，由此出现一系列的身心变化。但多数考生考试过后，这些症状就自然消失了。因此，从心理上清楚地知晓焦虑的原因与表现，是有效应对考试焦虑的良方。消除浮躁、忧虑与焦虑的目的在于建立一个新的自我，以积极的心态面对当下。

当然，如果学校及家庭能够在精准把握学生心理的基础上予以积极配合，为其提供必要的支持，就更有利于考生保持良好的心理状态。

(摘自《中国教育报》2022 年 5 月 26 日第 2 版)

本期主编 翟文文

滕州教研



TENGZHOU JIAOKEYAN

2022 年 5 月 22 日 星期五 2021—2022 第 27 期 (总第 347 期) 滕州市教育事业发展研究中心主办

见微知著优指导 厉兵秣马争佳绩

——2022 年 5 月 23 日教研室工作例会侧记



5 月 23 日上午，市教研室工作例会在教研室会议室召开。教研室全体人员参加会议，会议由教研室副主任朱邦伟同志主持。各学段主任分别汇报了上周工作完成情况，并详细安排布置了本周工作。

中高考临近，为做好中高考备考“最后一公里”的研究指导工作，此次教科研论坛特别邀请了一线高三、初三基础学科教师代表，跟大家交流探讨“每科再增三五分”策略方法。首先，高三语文教研组长、曾参加 2021 年山东省高考阅卷的王晓艳老师以“精准备考，静待花开”为题，分享了高三语文高考备考最后阶段，如何夯实必备知识、

提高关键能力、建构答题模型、做好作文训练的经验做法；接着，北辛中学初三数学备课组长、教学名师刘永明以“坚定信心，凝神聚力，精准施策，决胜中考”为题，回顾了两轮复习发现的问题，以二模为基础细致分析了当下学情考情，分享了今后复习的策略和需要注意的几个细节问题。最后，高三英语教研组长、曾参加 2020 年高考阅卷的高歌老师以“扬长避短 争取主动 赢在终点”为题，从冲刺阶段的问题与思考、模考考场的调研报告，以及最后 15 天的备考建议三个方面，交流了高三英语“再增三五分”的具体做法。三位老师均来自中高考备考阵地最前线，他们的思考与做法，为各位教研员开展备考指导提供了鲜活的实例和典型的经验。

今天的例会，恰逢主题党日活动，朱邦伟主任领学了《努力成为可堪大用能担重任的栋梁之才》一文。朱主任结合具体工作，给全体教研员上了一节党课，进一步做实做好教研员们的党性教育。

最后，马培函主任总结部署工作。马主任系统梳理了上周工作，肯定了大家“瞄准中高考巧妙发力、准确定位科学筹备后期复习研讨、勇于担当高质量完成各项任务目标”的工作作风和成效。在部署本周工作时，马主任强调，一要聚焦中高考，抓住关键节点，及时做好服务与指导等各项工作；二要找准工作着力点，高中开好质量分析会、初中打好组合拳做好中考指导、小学以点带面深入推进“强镇筑基、强课提质”系列行动；三要落实好枣庄市教科院单波副院长讲话精神，组织好各类评优活动，推进好新课堂达标活动，学习好《义务教育课程方案及课程标准（2022 年版）》，落实好“七年级质量监测”工作，推进好新一轮“强镇筑基”行动。

坚定“决战中高考，我们还可以做得更好”理想信念，在中高考备考冲刺阶段，市教研室秉承“精心研究、精细指导、精准服务”宗旨，创新工作例会组织形式，通过与一线优秀教师代表面对面交流等形式，将调查、研究、培训融为一体，精准施策，激发潜能，切实向中高考“每科再增三五分”目标迈进了一大步，必将助力学校夺取中高考备考最后阶段的胜利，勇创佳绩。（齐国艳）



按：高考临近，为做好备考“最后一公里”的研究指导工作，本周教研论坛特别邀请滕州二中新校王晓燕老师分享了语文备考如何夯实必备知识、提升关键能力、构建答题模型、做好作文训练的经验做法，具有很好的借鉴意义，特将其发言稿刊发于此，供大家参考。

精准备考 静待花开

滕州二中新校 王晓艳

一、再明目标，定方向

四大题：现代文阅读（35分）、古诗文阅读（35分）、语言文字运用（20分）、作文（60分）。

二大考查内容：阅读、表达。

二大题型：客观题（36分）、主观题（54分+60分）。

三大得分法宝：选择题做对、笔答题得高分、作文写好。

中国高考评价体系：必备知识再夯实、学科素养再强化、关键能力再提高、核心价值再牢记。

二、方向引领，严落实

全面的知识建构（思维导图梳理：文体知识、修辞知识、表达方式、表现手法、考点梳理、考题梳理）

良好的阅读习惯（文体必备知识、段落与层次）

细致的审题习惯（分析题面、要点预设）

规范的表达习惯（先概括再分析）

作文素材的积累与运用：拥抱热点（三大报 2021 年 9 月至 2022 年四月重点文章推送）

强化作文提纲写作训练（立意准确，有时代感、针对性；结构清晰、流畅、严谨）

学科知识再强化、必备知识再夯实：夯实学科知识，读懂文本，做对选择题。

关键能力再提升、训练细致的审题习惯：一要强化审题训练，培养学生分析问题的能力。灌输答案要点是分析出来，而不是“我”想出来的。根据题目题面的提示准确找出答案要点，运用学科必备知识，结合文本具体规范表述分析，形成笔答题的答题范式。第一步问什么答什么（概括），第二步结合文本具体解析（分析）。注意要点+学科必备知识。二要强化认知、答题建模，对高考和模考试题进行分类训练。

学生存在问题：一是不会审题，理解不了题目的隐含信息，不能根据题目所给信息展开答题思路，思维僵化不能根据题目给的信息点灵活调整答题思路，不能根据分数答题，答题不分条，得分意识不强，致使答案信息不全；二是知识点掌握不牢，不会运用学科语言规范表述，答题术语掌握不准，基本概念定义模糊，生搬硬套答题模式。

写好作文：一要学会审题，明确写什么；二要编写写作提纲，明确怎样写；三要积累素材，言之有物。

审题训练：抓核心关键句和核心关键词，明确命题人让写什么写什么。

三、见微知著，窥高考

透过高考真题和地市模拟看 2022 高考。不变看近三年，变化看近五年、近十年。

信息类文本阅读：论证结构、论证手法、论证特色

文学类文本阅读：散文、小说

诗歌阅读：唐宋诗词

语言文字运用：词语、连贯（主观、客观）赏句（修辞）辅以病句（主观、客观）、压缩、标点等。

作文：情境任务驱动

四、赢在高考，规范备考

最后 14 天我们还能做的：一是文本意识；二是得分点意识；三是类题意识；四是时间意识；五是规范意识。

知识层面：练审题、练表述、练规范、练技巧。解题有思路、作答有程序、做题无失误。

精神层面：打鸡血、鼓士气、练底气、树信心。

因地制宜谋发展，因材施教促提升

——滕州市教体局教研室赴党山中学开展工作调研



为推进强镇筑基、乡村教育振兴和群众满意度提升工作，推动党山中学办学质量进一步提升，根据《全市教育系统开展“五比五看”活动提升干部思想能力作风的实施方案》，2022 年 5 月 25 日，王立亭主任率领市教体局初中组全体教研员一行 9 人，对党山中学的强镇筑基、乡村教育振兴和群众满意度提升工作进行了专项调研。

第一个环节是工作汇报。季心忠主任代表东郭镇联区，汇报了东郭镇教育快速发展的变化。张宗池校长代表党山中学，作了《坚决办群众满意的学校——聚焦中考后期复习，提升学业水平》的报告。第二个环节是听课指导。各学科教研员进行随堂听课。课后，教研员分别同讲课教师进行座谈。既肯定了每位教师的优点，也指出了不足，并提出了针对性极强的改进办法，进一步激励和提升了教师的业务水平。第三个环节是集体反馈。反馈会由王静老师主持，学科专家邱萍老师、张大臣老师、耿欣老师老师进行了精彩点评。第四个环节是王立亭主任总结讲话。王主任既肯定了党山中学领导班子的担当作为，又提出了学校下一步发展的方向，要求在学生信心教育上下功夫，以精心培养促质量提升；在课堂落实上下功夫，以精致管理促质量提升；在特色建设上下功夫，以精彩社团促质量提升；在精准备考上下功夫，以精准辅导促质量提升。（王立亭）

市教研室高中教研员深入实验高中调研指导

为了更好的指导我市高中学校基础年级教学，5 月 25 日，市教研室高中教研员在马培函、朱述进主任的带领下，深入实验高中，调研指导课堂教学，为课堂教学把脉问诊。调研中，教研员们深入教学课堂，听取老师常态课讲授。随后，按学科分组与学校老师开展评课、交流、指导活动。教研员们从课程目标的把握、教材的处理、学生学习习惯、学习能力的培养等方面进行精准点评，肯定了优点，建议课堂要关注细节、训练能力、评价及时，创造高效而有生命力的课堂。

此次活动是对实验高中的教学管理、教学质量是一次检验、一次诊断、一次督导、更是一次促进。学校教师在活动中获得了学科专家们面对面的指导机会，在教研员的指导下，更新了教学观念，拓宽了教学思路，提高了教学能力。相信这次全方位的调研活动会对实验高中贯彻教学常规，抓好常态教学，促进教师专业发展，提升学校教学质量等方面起到极大的推动作用。（张彬）

简讯：5 月 24 日-27 日，市教研室小学部教研员到木石镇中心小学、羊庄镇中心小学开展“强镇筑基”听课调研活动。此次调研活动，为我市“强镇筑基”试点单位注入了新的活力，有效带动了乡村教育教学水平的提升。

下周工作早知道

1. 组织《枣庄市第三十一次社会科学优秀成果奖》书面材料报送。
2. 部分教研员参加干部考核。
3. 指导筹备 2022 年九年级第三次学业水平模拟考试。
4. 初中筹备筑梦未来学科竞赛活动。
5. 筹备齐鲁科学大讲堂枣庄专场评课活动。
6. 参与筹备“幼小衔接”推进会。
7. 指导服务高三、初三后期复习备考工作。
8. 小学、初中指导命制期末考试试题。
9. 组织参选省优质课的选手磨课。
10. 组织学习新课程方案和新课程标准。