

提分有道须趁早——备战期末考勿忘寒假规划

今年读高二的金同学曾经是“苦读无果”型学生的典型代表。高一上半学期，他每天作业都要做3、4个小时，到了考试阶段就更手忙脚乱的，晚上十一、二点还不能睡觉，让父母既担心考试成绩上不去，又怕影响了他的身体健康，十分矛盾。

去年期末考前妈妈经朋友的介绍，带着小金到智立方金桥校区做学业测试。接待他们的郑老师建议小金抓住期末考试中凸显出来的弱点和差距，在寒假进行同步的补缺及针对性练习，力争从根本上改变小金的现状。考试结束后，通过试卷分析，结合日常的学习情况，郑老师为小金总结了八点改变学习习惯，提高学习效率的方法。



- 【围绕重要知识点开展学习】**
- 郑老师重点要求小金以课本知识为主，对整个学期学过的知识梳理、归纳、总结，并参照理科习题反复思考，加深理解，做到融会贯通，并灵活运用。重点做好以下五点：
- 1、课前笔记听讲技巧。课前笔记不是教师讲的全做记录，而要有重点有难点。而记录应该记下老师补充的，新讲的内容，特别是解题思路和步骤。课后及时整理笔记，和之前学过的知识联系起来，使知识系统化。
 - 2、主动概念和结论。无论是做作题还是复习题，首先应明确基本观念，把握学习目的，把握解题的规范化要求，了解在类似题中类，做到心中有数并主动去练。不做这样的练习题，不但牛头不对马嘴，而且注重在解题时，准确把握题意，学会灵活运用，准确运用定理、性质，才能做到对知识系统化知识，掌握技巧，提高做题的目的。
 - 3、做题要循序渐进。做出一道题后对答案时，要养成一个会反思的习惯。弄清这道题考的是什么知识点，用到哪些方法，为什么用这样的方法，有没有更简便的，这样就能达到举一反三、触类旁通的效果。

【注重条理性保持高效率】

郑老师在教学中发现，小金做题时缺乏计划性和条理性，从表现上来看，一方面就是容易丢三落四，往往花不少时间在找资料东西上面；另一方面就是做题时没有条理和重点，眉毛胡子一把抓，导致花的时间不少，成效却很低，甚至影响了学习情绪。针对这个情况，郑老师建议小金养成研究条理的思维。将主要的学习科目用品和资料用书都整理好，分类存放，避免乱丢乱放。每天有大计划，每周有周计划，按计划有条不紊地做事，不丢三落四。

郑老师帮小金量身打造了一个灵活多变的计划来合理安排时间，提高效率，促进目标实现。重点包括：做个人事务与安排学习时间；在记忆峰值的黄金时间安排需要记忆的内容；把计划分享给家人、老师、朋友等，制造适当的压力，鼓励自己坚持下去；最后就是要安排一定的奖励措施来起到激励作用。从寒假开始按计划执行计划给了小金足够的时间。另外，郑老师还传授给小金一个来自“尖子生”的“秘诀”，就是利用碎片时间来学习。每天在晨跑中、吃饭时、课间、休息前等空余时间记忆公式定理，背的公式，收起来，随时拿出来看。学会总结并找出好半年的时间，坚持下去，效果很可观。

坚持执行了一段时间后，小金就明显感受到了儿的变化：学习热情提高了，兴趣增强了，东西不再乱丢乱放，背公式、背单位也不再愿意背了，更令人惊喜的是小金不再想自己干些简单的家务，还说“这是我对自己今天提前完成作业的奖励。”

【设置可实现目标强化心理建设】

高二中学学习非常关键的一年，学生和家长的压力都很大。小金就向郑老师诉苦说：“其实我也不想学得那么累，但是如果进不了一本，我怕辜负妈妈的心，反而干”。郑老师对小金给予了很高的期望，并各种方式来督促他们提高成绩，但是郑老师将“心理建设”作为首要任务。在团队中的竞争互助，互相鼓励的坚定信念，面对挫折的积极应对态度，对小金来说更加重要。许多孩子对学习失去兴趣，往往是因为他们觉得老师、家长定的目标太高不可变，超过自己的能力。

教育专家指出，在订可以实现的目标后应鼓励它去进行学习活动，才能让学生保持向终点迈进的动力。首先，目标分为长期和短期也在一定的范围内，以短期目标为主，例如高二寒假补习，将寒假补习的目标就比较符合实际；其次，目标量化，要具体，可操作，可量化。例如，目标是要少，要制定专注意成功必要条件；最后，目标要和自己的能力、资源、环境等条件相匹配。

郑老师和小金的父母作了沟通后，小金愉快地告诉郑老师：“爸爸妈妈现在不再逼我了，他们说，只要我认真的努力了，就一定能考进好大学。其实，我本来就想自己考一本级问题，现在，我好像轻松多了。”

一个学期过去了，小金的成绩从进校中的倒数上升到了年级前30名。小金的妈妈郑老师又为他报了寒假班，“我立刻去和郑老师谈小金的老师，真不容易，这下我们可以放心了。”



昂立教育
ONLY EDUCATION



智立方 | 3D



源于名校 成就所托

源于百年交大 理科底蕴深厚
源于上海市场 深谙沪版教材
中青年专职教师 深受学生喜爱

哪些情况下选择智立方?

- 薄弱科目: 孩子在某些科目上需要短期快速提高
- 常抓不懈: 孩子有些科目一松就下滑,需要“盯住”
- 冲顶拔高: 孩子成绩波动较大,希望稳定在较高水准

试卷分析单

- 告诉孩子题目怎么会做的,有什么方法可以应对
- 告诉家长孩子能提高多少,中考能达到什么目标

徐汇交大 64481092	八佰伴 61062563	中山公园 60825259
人民广场 33664668	宝山中心 56585510	金桥中心 60875909
闵行莘庄 34537266	五角场 55093560	

www.onlyvip.com.cn

排名又提高了