

传承雷锋精神 绽放时代光芒

——宜春中学开展“传承雷锋精神,绽放时代光芒”主题系列活动

本报讯 丁佳格报道:雷锋精神作为中华民族精神宝库中的璀璨明珠,持续激励着一代又一代的青年。为大力弘扬雷锋精神和“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,宜春中学于三月“学雷锋月”集中开展了“传承雷锋精神,绽放时代光芒”主题系列活动,引导广大师生以实际行动践行雷锋精神,为创建文明校园贡献力量。

一、“锋”语汇集,宣传事迹

为引导全体师生积极弘扬雷锋精神和志愿服务精神,宜春中学借助宣传媒介,营造学习氛围。学校广播站推出“‘锋’语汇集,行践初心”栏目,通过播读雷锋日记、校内外学雷锋先进事迹材料,播放学雷锋主题歌曲,营造学雷锋活动氛围,以声聚力,让雷锋精神代代弘扬。

二、“锋”火相传,团课引领

宜春中学于3月2日下午在学术报告厅举行“功臣老兵进校园,红色宣讲学雷锋”主题活动暨三月份主题团课,特邀退役老兵冯辉明同志走进学校,讲述自己的英雄故事,分享奋斗历程,引导广大青少年树立远大理想,厚植爱国情怀,争做新时代雷锋精神的传承者和践行者。

三、“锋”情致敬,主题讲话

3月3日上午,宜春中学开展了主题为“学习雷锋精神,争做时代先锋”的线上升旗仪式,高二年级优秀学生代表夏逸帆带来国旗下讲话。他深情地回顾了雷锋的生平事迹,并列举了当下时代无数感人事迹,并表示到,雷锋精神从未远去,它早已融入我们的血脉,成为中华民族精神基因的重要组成部分。在这个充满希望与温情的三月,宜春中学的师生

们确是以实际行动为笔,以爱心与责任为墨,精心书写着传承雷锋精神的动人篇章。全校师生的爱心的暖流,为困难中的陈祖玉同学筑起了一道坚不可摧的生命堤坝,也让我们切实感受到雷锋精神跨越时空的蓬勃生命力。

四、“锋”范长存,班会学习
3月4日,宜春中学各年级各班召开了以“传承雷锋精神,践时代担当”为主题的班会,充分发挥学生的主体作用,领会习近平总书记对深入开展学雷锋活动作出的重要指示精神。

五、“锋”尚行动,绿满校园

绿水青山就是金山银山,春风徐徐,万物复苏,3月11日,宜春中学开展了以“‘锋’尚行动,绿满校园”为主题的植树节活动,旨在通过植树造林的实际行动,传承雷锋精神,增强学生的环保意识和社会责任感,同时为校园增添一抹新绿,营造更加优美的学习环境。

六、“锋”音嘹亮,歌声回荡

宜春中学充分发挥音乐课程特色,借助音乐课这一平台,让雷锋精神以歌声为载体,深深扎根学生心中。课堂上,音乐老师生动地介绍雷锋主题歌曲的创作背景,引导学生走进雷锋的世界,用嘹亮的歌声唱出对雷锋深深的敬仰和怀念。

七、“锋”采践行,志愿服务

3月22日下午,宜春中学第二党支部、校团委与学校爱心社联合开展了“党建领航聚力,青春护河志愿行”——“河小青”净滩志愿服务活动。党员同志充分发挥先锋模范作用,带头清理隐蔽角落的垃圾,校团委组织的青年志愿者也

以饱满的热情和扎实的行动,彰显出青春的蓬勃力量。

本次“河小青”净滩志愿服务活动,不仅有效改善了秀江河段的生态环境,更在活动中增强了参与者的环保意识与社会责任。宜春中学用实际行动践行生态文明理念,为当地的生态文明建设贡献了青春力量。

不仅如此,学生们还踊跃参与日常劳动志愿服务。在袁山公园,志愿者们分组行动,认真清理道路、草坪上的垃圾,他们的行动还带动了其他游客,增强了大家爱护环境的意识。在校友果园,志愿者们同样干劲十足,他们仔细清扫堆积的树叶,拔除杂草,为果树的生长创造良好环境。

八、“锋”行校园,温情相伴

宜春中学于3月27日下午,在求真楼前开展了第十一届学雷锋校园义卖活动。师生们匠心独运,打造出一方传递温暖的爱心集市,摊位前,师生各展所能,摊位风格特色鲜明。书籍摊上,各类热门读物摆放得整整齐齐,吸引着不少同学驻足挑选;手工艺品摊位上,创意十足的编织物件琳琅满目,承载着创作者的奇思妙想;美食摊位更是香气四溢,香甜的蛋挞、清爽的水果捞令人垂涎欲滴。师生们热情吃喝,耐心介绍商品,欢声笑语回荡在求真楼前,将学雷锋精神融入这一场充满温情的义卖活动中。

九、“锋”跃笔尖,文字传情

在校园里学雷锋活动的热潮中,宜春中学高二年级开展了“‘锋’跃笔尖,文字传情”——雷锋精神主题征文活动。学生们热情高涨,纷纷提笔。有的学生回顾身畔默默践行雷锋精神的人和事,用质朴文字勾勒温暖瞬间;有的则结合时代背景,剖析雷锋精神的新内涵,抒发传承精神的壮志豪情。一篇篇饱含真情的文章,将雷锋精神融入字里行间,展现高二学子对这一精神的深刻理解与传承决心。

十、“锋”采呈现,板报生辉

学雷锋的春风已遍校园的每个角落,学校组织开展了学雷锋主题班级展陈绘画活动,各班同学踊跃参与,齐心协力打造独具特色的班级展板。课余时间,同学们围聚在展板前热烈讨论,确定设计思路,精心构思布局。板报中融入了不少现代元素,如绘制志愿者参与社区服务、助力抗疫的画面,将雷锋精神与时代紧密相连。一幅幅饱含创意与真情的板报,不仅装点了校园,更让雷锋精神在同学们心中生根发芽。

此次“传承雷锋精神 绽放时代光芒”主题系列活动的开展,在宜春中学营造了浓厚的学雷锋氛围,让师生们深刻领悟到雷锋精神的时代内涵。未来,宜春中学将持续开展相关活动,让雷锋精神在新时代不断传承与发扬,并激励广大师生在学习和生活中积极践行雷锋精神,以实际行动书写新时代的雷锋故事,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

奋楫笃行将致远 挺膺担当正青春

——宜春中学 2024-2025 学年学生代表大会

本报讯 赵诣报道:奋楫笃行将致远,挺膺担当正青春。3月12日晚,宜春中学2024-2025学年学生会暨新一届学生会成立大会在求真楼学术报告厅举行。学工处负责人钟明生,副主任黄佩出席了本次大会。高一高二各班主任、团支部书记、校广播站、电视台及校学生干部等参与。大会由学生会干部陈堡梁、杨播怡主持。

大会在庄严的国歌中拉开帷幕,随后黄佩宣布2026届校会主席团名单,大会第三项则进行了原学生会主席团新一届递交会旗仪式。在此次学生代表大会上,现任主席高二(36)班梁伊鑫发言,她首先对学校领导和老师在过去一年中对学生工作的大力支持和悉心指导表示衷心感谢。同时,她表示新的一年将继续努力谋划学生会工作布局,完善学生会工作机制,加强学生会干部队伍建设,努力团结学生会全体成员,并希望新一届学生会能够凝心聚力,勇于担当,取得更大的成绩。学生代表高一(42)班刘朋玉作为宣传部学生代表发言,她表明了自己对学生工作的承诺,承诺在当选以后将以饱满的精神状态和认真负责的态度为学校、同学服务。

在此次学生代表大会上,钟明生为现任学生会主席团颁发证书并总结讲话。他向学生代表大会的顺利召开表示热烈的祝贺,并向全体与会学生代表致以亲切的问候。他充分肯定了过去一年学生会的工作表现,他表示,学生会作为学生的代表,肩负着服务同学、沟通学校的重要使命。他希望新一届学生会的学生同志们努力做志存高远的有志青年,求真务实的有才青年、行为世范的有德青年、甘于奉献的有为青年,成为宜中骄傲!

传承接力担使命,鸿鹄之志存高远。通过此次聘任入职仪式,全体学生干部将牢记使命与担当,充分发挥榜样示范引领作用,以实际行动践行誓言,用责任担当履行使命,以更加饱满的热情、更加务实的作风,推动宜中学生学生会工作再上新台阶。为自己的青年时光和校园生活,留下充实、温暖、无悔的青春记忆,更为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的青春力量!



高考来临，应对焦虑的三副“解药”

距离高考只剩两个月了,你是否还在因为超负荷压力而过度焦虑和失眠?高二的学习生活十分紧张,对于大多数的学生来讲,高考是人生重要转折点,其中的压力,不言而喻。

竞争压力巨大,如何应对焦虑情绪呢?

你是“成功定向者”吗?

积极心理学有一个概念,叫做成就目标理论,理论揭示给我们,其实每个人内心深处都是想成功的,只是由于各自心理结构的不同,心理动力的不同让他们走向了不同的方向,简单地说,有两大类:

1.渴望成功,但是怕自己不成功,别人笑话自己笨,就不干或者偷偷摸摸地干(学)。

2.渴望成功,但不怕别人笑话自己笨,从而按部就班地干(学),失败了也不怕,再学再来。人们之所以焦虑怕考不好,其实大概率是怕考不上好大学,别人会说自己不行,这个别人通常都是老师、同学,还有父母对自己的所谓期望。

解药一:接纳自己可以是“笨”的,那么解这个心结的解药之一就是——承认,接纳自己就是笨。股神巴菲特只投资他熟悉的企业,不投互联网行业,没有投资亚马逊,后来访谈中他说了:错过亚马逊是因为我太蠢。人家那么大的牛人,神人都说自己很蠢,咱们还怕接受自己笨吗?其实能够敢于接受自己笨,接受自己无能是最勇敢的事,也是轻装上阵的大前提。顶级的篮球运动员,同时有多位教练、360度训练指导、运动医问的最多的是“看我哪里做的不对,我还有哪里需要调整?”越是卓越,越勇于承认自己不行。一旦内心真的承认自己:哎,我就是笨,那么学也不行,智商不到80(老布什小布什俩智商都是90出头,人家也当总统,可见未来和智商没什么关系),再说,智商又不是靠高考成绩评定的,好多书都是这么写的,且有科学的实验和数据,孩子们高考完了,时间空下来可以买点这方面的书看看。承认自己可以笨后,就不会把注意力浪费在“证明自己聪明”上,而注意力可被认为等同于时间,心就不慌了。学一分钟是一分钟,那时你会觉得很诡异时间好像反而过得很慢。

解药二:你焦虑,其他同学也是一样焦虑的。高考成绩如何,很大一方面在于平日积累,另一方面是考场发挥——而发挥的意思不是被上帝开光了脑袋,而是心态平和,不起波澜,就仿佛高中数学学的函数,不是有波这个概念吗?平和,就是不起大的心波,抛开一切烦恼,特别是不能想考不好会怎样。如果考试时发现题很难,脑袋一嗡,你就想,我哟,其他同学一样会懵,这样就容易平和下来了。谁比谁多一个脑袋呢,是不?再说,换位思考一下,你平常24小时,有几

秒几分钟是去想着笑话某个学习差的同学的呢?没有吧?正常人都会把注意力放在自己的事情上,哪里有多余精力关心其他人怎么样。我们担心被奚落,被嘲笑,基本都是我们自己妄念把它扩大了。

解药三:和父母沟通你的担忧和焦虑。《西游记》里有个故事,是妖魔有个葫芦,那个妖魔拿着葫芦,一喊谁的名字,只要被喊的人应了,也就是相当于这个人被识别出来了,他就被吸进葫芦里了。“焦虑”也是这个道理,它不是现实的什么,只是一种情绪,一种对未来的担忧,它在你的心中涌动,你把它识别出来,告诉自己:这叫做焦虑,这不是我自己。也和父母聊聊自己的这个情绪,让他们了解到你的焦虑感受,具体担心的是什么?一切的一切,和自己最亲的人说出来焦虑这件事的本身就能驱散焦虑。

其他几点嘱咐:

(1)听舒缓的音乐。有研究表明,听舒缓的音乐能够缓解失眠等状况,如果因为压力过大而失眠,不妨多听舒缓的音乐。而且有研究表明古典音乐能够提升数学方面的能力。

(2)吃美食。高三的学习生活需要大量的能量消耗,如果在空闲的时候吃点自己喜欢吃的东西不仅能够补充能量而且可以舒缓压力。同时,可以吃一些巧克力和甜食增强愉悦情绪,缓解抑郁心理。

(3)心理暗示。在心理默默暗示自己,“我能行”、“我是最棒的”,高考其实就是一次经历,大可不必看得太重,但是也不应该放松懈怠,应该按部就班,稳扎稳打。

(4)运动。进行有氧运动能够刺激大脑产生多巴胺,缓解疲劳并提升自身素质。从运动心理学角度来讲,有目的、有计划、重复进行的锻炼或者身体活动,的确能够起到缓解压力的作用。对于焦虑和困惑等消极心境具有抵抗作用。

(5)出去走走。每天困在教室里学习,可能大脑都十分疲惫,适当的出去走一走,自然界的力量是十分强大的,宽阔的世界能够让你的心胸变得豁达,还能增强你的学习效率。

希望大家保持良好的心态去备战高考,胜不骄、败不馁。都能够取得良好的成绩。

考前小妙招:考前准备考试的一切物品,不做与平日生活习惯大差异的变动,高考几天多吃蔬菜水果,补充优质蛋白:鸡蛋,小鱼虾。少吃难以消化的油腻肉类—能量用在消化胃里的东西,自然就没有多余的用来思考,吃太饱血液涌到肠胃系统更多,脑袋容易困,懵就是这个道理。注意喝温热的,不要喝凉的刺激心脏和肠胃。

十个哲学金句

“人若无志,与禽兽同类。”——孟子

这句话强调了志向的重要性,认为志向和追求是人类区别于动物的关键标志。

“自由不是让你想做什么就做什么,自由是教你不想做什么,就可以不做什么。”——康德

康德定义了真正的自由,认为自由是通过理性和道德的约束来实现自我控制和自主选择。

“那些杀不死你的,终将使你变得更强大。”——尼采

尼采的这句话激励人们从困境中汲取力量,认为挫折和挑战能够锤炼意志,使人更加坚强。

“人生最终的价值在于觉醒和思考的能力,而不只在于生存。”——亚里士多德

亚里士多德指出,人类的价值不仅在于生存,更在于通过思考和觉醒实现精神上的成长。

“上善若水,水善利万物而不争。”——老子

这句话表达了无为而治的思想,认为通过平和、柔软的态度处理事物,能够实现更大的成就。

“我思故我在。”——笛卡尔

笛卡尔的名言强调了思考在自我认知中的核心地位,认为思考是证明自我存在的基础。

“向死而生的意义是:当你无限接近死亡,才能深切体会生的意义。”——海德格尔

海德格尔认为,只有在接近死亡时,人们才能真正认识到生命的珍贵和意义。

“放纵自己的欲望是最大的祸害;谈论别人的隐私是最大的罪恶;不知自己过失是最大的病痛。”——亚里士多德

亚里士多德警示人们要克制欲望、尊重他人隐私,并时刻反省自己的过失。

“不义而富且贵,于我如浮云。”——孔子

孔子强调了正义和道德的重要性,认为不义得来的财富和地位毫无价值。

“梦是愿望的满足。”——弗洛伊德

弗洛伊德认为,梦是人类内心深处未被满足的愿望的体现,揭示了潜意识的奥秘。

宜春中学

Yi Chun Middle School

2025年3月28日《宜春中学》编辑部 总第186期 准印证号:(赣)0500043号

主编:何锋 曾泉根 副主编:徐新华 执行主编:曾平 陈韬



宜春中学召开 2024 年度党支部书记抓党建工作述职评议会议

本报讯 李文婷报道:为贯彻落实全面从严治党要求,压实党建工作责任,充分发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用,3月6日下午,宜春中学召开2024年度党支部书记抓党建工作述职评议会议。学校党委书记何锋作点评讲话,党委副书记、校长曾泉根主持会议。

会上组织学习了习近平总书记关于全面从严治党的重要论述,传达了学习了有关文件精神。各党支部书记紧紧围绕履职情况和工作亮点、存在问题以及下一步打算等方面进行述职,何锋对各党支部书记述职情况进行现场点评,要求认真梳理问题,切实抓好整改落实。

何锋指出,2025年是“十四五”收官和“十五五”谋划之年,是贯彻全国教育大会精神,落实教育强国建设规划纲要的关键之年,做好党建工作意义重大。

何锋强调,各党支部要在思想上、政治上、行动上与学校党委保持高度一致,为全面推动学校教育教学质量稳步提升凝聚力量。一要持续强化政治引领,筑牢“压舱石”。要严格落实“第一议题”制度,把学习习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务,党支部书记要发挥“领头雁”作用,带头讲政治、带头抓党建、带头抓落实,以身作则,以上率下,推动支部党建工作全面进步、全面过硬。二要推动党建业务融合,点燃“动力源”。要紧扣时代特点和党员思想行为特征,紧密结合年级实际,创建支部党建



子品牌,发挥党建品牌的引领带动作用。三要聚焦群团组织建设和,夯实“战斗营”。要充分发挥党支部主体作用,严格落实各项组织生活制度,把全面从严治党要求落实到每个支部、每名党员。加强群团组织建、坚持和完善党建带群建工作机制,持续培养师德师风优秀、业务精良的师资队伍。四要狠抓全面从严治党,提升“免疫墙”。要强化政治把关、党建引领,把握规矩,用规矩、守规矩作为最大的政治责任。要加强师德师风违规案例的通报和警示教育力度,开设师德师风讲堂,选树宣传先进典型,大力弘扬教育家精神,引导教师学习践行新时代师德师风规范。

学校党委班子成员、各支部支委、党员代表共计30余人参加会议。

募捐20余万,为患病学子护航! 点赞大爱宜中

本报讯 党政办 团委 各年级报道:

我校高三(27)班陈祖玉同学在高考体检中身体出现异常,后经南昌大学第二附属医院确诊为慢性肾功能衰竭,急需进行双肾移植手术,预估医疗费用高达几十万,高昂的治疗费用让这个普通的家庭步履维艰,陷入绝境……

春暖花开,生命可贵。班子成员和党员教师率先垂范,以身作则,慷慨解囊,有的通过网上水滴筹捐赠,有的微信群里转账发红包,有的拿现金献爱心;同学们有的毫不犹豫地砸开了心爱的存钱罐,有的掏出了自己积攒许久的压岁钱。那一

张张带着温度的钱币,承载着他们满满的祝福;家长们也积极响应,微信群里祝福与红包刷屏;部分校友得知学妹患病,家庭困难,善款接二连三汇入基金会账户;就连清点善款的上饶银行干部职工都深受感动自发参与捐款。

截至3月26日,学校共收到捐款205958.8元(未含水滴筹等其他渠道的捐助),其中学生捐款143226.8元、校友捐款7200元、教工捐款44055元、家长捐款1600元、27班学生及家长捐款8197元、上饶银行宜阳支行干部职工1680元。



2月26日,宜春中学在学术报告厅召开劳动教育培训会。

2月27日至28日,宜春中学组织40周岁以下青年教师进行业务考试。

2月27日,宜春中学高二年级学生会表扬与聘任大会在弘毅楼二楼阶梯教室举行。

3月3日,宜春中学在学术报告厅举行“功臣老兵进校园,红色宣讲学雷锋”主题活动暨三月份主题团课。

3月6日,宜春中学2027届高一年级学生会迎新暨表扬大会在学术报告厅举行。

3月7日-10日,宜春中学组织全体女教工开展了一场主题为“花漾青春,巾帼同行”的团建活动。

3月12日,宜春中学邀请香港中文大学(深圳)的唐仕斌博士召开专题讲座。

3月12日,宜春中学2024-2025学年学生会暨新一届学生会成立大会在求真楼学术报告厅举行。

3月12日,高一开展班级文化墙评比活动。

3月14日下午,西北工业大学余隋怀教授莅临宜春中学,带来了一场主题为《天工开物,探寻中华造物之美》的讲座。

3月16日,宜春中学举行高三年级下学期第一次家长会。

3月19日,2026届高二年级第二次校家社合作交流会议在弘毅楼二楼阶梯教室举行。

3月20日,宜春中学组织召开音体美教

校家携手 共育成长

——宜春中学召开校家社协同育人工作座谈会



本报讯 赵诣报道:为进一步加强校家社联系,凝聚家校共育力量,高质量建设校家社协同育人共同体,3月12日下午,我校在厚德楼三楼会议室召开校家社协同育人工作座谈会。学校党委书记何锋出席会议并讲话。

会上,何锋介绍了近年来学校在教学工作中取得的成绩与突破,同时也指出了高质量发展过程中面临的困难和压力。

何锋指出,新时代普通高中教育面临着新的要求与挑战,汇聚学校与家庭的智慧与力量,携手共育学生成长,已势在必行。

何锋强调,学校高度重视家校合作,致力于绘就家校协同育人“同心圆”。他希望与广大家长携手共进,共

同培育有理想、有担当的时代新人。一是同心同向同行,共同深化家校合作。家校强化沟通与信任,化解价值冲突。通过家长委员会积极参与,为新时代学校改革发展注入新的动力。

二是关注全面发展,共同落实五育并举。通过家校协同,为学生提供全面发展的平台和机会。坚持长期主义,关注学生的全面发展。更加重视孩子心理健康、劳动习惯和体育素质的培养。

三是同商同研同创,共同推动教育改革。打破传统边界,从“被动配合”转向“主动共创”,合力推动学校教育教学改革,共同探索适应新时代教育生态的管理模式和育人方式。

聚焦教研新部署 引领教学新方向

——宜春中学召开教研工作会议

本报讯 周凤翔报道:为进一步提升教学质量,深化教学改革,推动学校教育教学工作再上新台阶,我校于3月3日召开了新学期教研工作会议。本次会议由我校党委委员、副校长徐新华同志主持。

党委书记何锋出席会议并发表讲话。何锋站在学校发展的高度,为新学期教研工作指明了方向。同时他对教研组长提出了四点要求:一是站位要高。教研组长要心怀教育大局,紧跟教育改革步伐,学习先进的理念。二是定位要准。教研组长要发挥好示范作用,组织作用和智库作用。三是守位要牢。教研组长要坚守教研阵地,守好教研初心和教研底线。四是品位要高。教研组长要提升教育情怀,以身作则,引领和带动组内老师。

教研组长们结合本学科的实际,聚焦“教育教学质量、教师专业发展、学科



队伍建设、促进学生全面发展”等核心议题,畅谈新学期教研工作的设想和规划,并就教学教研工作中存在的问题提出了宝贵的意见和建议。

徐新华高度评价了本次会议的成果和意义,对各位教师的积极参与和贡献表示衷心感谢。同时,他还对下一步的教研工作提出了三点希望:一是要充分发挥教研组长的引领作用。二是要牢牢树立教师是学校发展首要资源的理念。三是要增强数智赋能的自觉意识。

喜报

- ★在2024年第38届中国化学奥林匹克初赛中,宜春中学荣获团体总分一等奖。指导老师:刘观旗。
- ★在第41届全国中学生物理竞赛(江西赛区)中,宜春中学团体总分二等奖。指导老师:彭根、黄嘉巍。
- ★在2024年全省中小学幼儿园红色、绿色和古色文化教育评选活动中宜春中学喜获佳绩。

展了第十一届学雷锋校园义卖活动。

3月27日下午,中国人民大学江西招生组慕成、张美宁等六名老师莅临宜春中学,举行“优质生源基地”授牌仪式。

3月28日,民盟宜春中学支部组织骨干教师9人前往赣江三都中学开展送教下乡活动。

3月28日,深圳大学计算机与软件学院副教授张昊迪莅临宜春中学,带来精彩讲座。

3月28日,宜春中学高二年级党支部成功举行果园劳动教育实践基地志愿服务活动。

3月30日,宜春中学2025届高三A年级召开家长会。

3月31日,宜春中学在求真楼学术报告厅开展了心理委员培训活动。

淬火锻刃砺真知 云帆高张赴征程

——高考二轮复习全科攻坚指南

语 文

【关于作文】

- ①审准材料重心； ②审全信息要点；
③标题嵌入原词； ④分论关键词体现思维；
⑤巧借文采增色； ⑥明确任务指令，写满基本字数；
⑦形成问题意识，不可无病呻吟。

（试题例析）据《论语》记载，季文子办事，要三思而后行，孔子听了说：“考虑两次就可以了。”一位旅行博主说：“不要等一切都准备好了再出发，先出发，在旅途中不断准备。”对于行动与行动之前的准备，你有何看法？请写一篇文章。

根据材料可作如下分析：

- ①审准材料重心·行动
②审全信息要点·行动前适度准备与行动中且行且备
③标题嵌入原词·适度准备施以行动，征途之中臻于完备
④分论关键词体现思维·适度准备一果断行动一且行且备
⑤巧借文采增色·莫以多虑缚手脚，且行且备迈步去

【关于语用题】

- ①重读一轮用书知识点 ②查看近年真题题型
③关注近期语用新题型 ④重视题干信息指令
⑤特别关注成语、修辞、病句、补句和句子效果类题型
⑥每周限时训练 3—5 组语用小题
⑦研究失分严重题型的补救策略。

【关于古诗文】

①逐句细读课本篇目，训练翻译能力（含注释与非背诵篇目）；②逐页翻译一轮用书知识点，熟知考点分布（红笔勾选重点与易错点）；③断句题找主谓，古汉思维优先，有时现汉思维易出错；④文言文词题情境优先，文言信息筛选客观题关注微点式翻译设错；⑤文言信息梳理主观题要充分尊重原文，多采取翻译式的归纳整合法作答；⑥古代诗歌题重在读懂原诗，适当运用基本知识模板作答，选择题设错常在细节处，主观题远思一定要关注任务指令，不宜刻板化；⑦情境默写题，要以高中必背篇目为根本，关注长篇文章和易错字词。

【关于现代文】

①信息类文本阅读选择题常见的三大设错点：概念错误、范围错误和关系错误。②信息类文本阅读主观题作答需要特别关注五大要点：题干重心、引文出处、行文逻辑、段落首尾句、基础知识框架。③小说和散文阅读选择题常见设错点：技巧分析有误（此类错因繁多，涉及修辞、叙事技巧、表现手法等）、主题价值拔高、情节和环境作用夸大。④小说和散文主观题，要疏通原文，要重视审题，不宜动辄套用模板。⑤翻看教材和相关资料，重视教考衔接。⑥翻看一轮用书，熟知各类题型及答题思路。⑦保持积极乐观心态，尽人事以待天怀。（备课组长：王晓华）

数 学

一、回归课本，理解概念，夯实基础。

高考数学的基础在于对课本内容的深入理解。同学们需要回归课本，仔细阅读并理解每一个定义、定理和公式背后的含义。先对知识点进行分类归纳，再分析各个知识点之间的关系，进而形成数学知识框架。通过思维导图将知识框架图像化。复习公式、定理等知识点时，尽量理解其内在的含义，并结合相关知识进行推导。

二、大量做题，总结规律。通过大量做题，培养题感，不断总结归纳相似题型的解题方法和规律。构建自己的知识体系，发现解题规律。大题应当重视书写训练，不仅书写要工整、清晰，还应注意步骤完整、条理清晰，避免因格式错误而失分，不断提高解题布局能力。

三、整理错题，定期回顾。错题本是既是复习的重要资料，也是自我检测和提高的重要途径。错题本有助于同学们分析错误原因，理解正确的解题步骤。定期回顾错题本，巩固知识，避免重复犯错。

四、重视各种模拟考试，保持积极自信心态。考试是各种因素的角力场。考场绝非难题攻坚场，要学会放弃难题，处理好好时间分配，确保每部分题目都有足够的时间作答。

五、根据每次考试中的易错点或高频考点建立考前必看手册。每次进入考场前再回顾一次必看手册，强化记忆。如各差化积与积化和差公式、圆锥曲线的焦半径公式等。

（备课组长：胡红）

英 语

一、词汇与语法：夯实基础

- 1.词汇深度加工：每天利用早晚读及碎片化时间高效复习考纲词汇，以单元为单位整理和复习考纲词汇（B1-B8）。重点关注词性转换、熟词生义和一词多义，同时可通过写作、翻译强化词汇运用能力。

2.语法系统梳理：按词法、句法构建知识框架，针对四大常规考点（时态语态、三大从句、非谓动词、特殊句式等）进行专题训练，并及时整理错题、定期回顾。

二、题型专项突破：精准提分

1.听力：每周安排 3 至 4 次听力训练，精听与泛听结合，训练捕捉关键信息的能力。同时，有目的的训练听力技巧，如：听前快速浏览选项，圈画关键词（如时间、地点、动作），建立场景联想，听中学习用字母或符号速记关键信息；听后及时涂卡并确认相关信息。此外，借助二轮复习资料积累一定的听力场景词汇，有效提升听力水平。

2.阅读理解：每天限时完成 2-3 篇阅读材料，掌握略读、扫读技巧，分析文章结构与命题逻辑，重点训练主旨大意和推理判断题。同时，针对不同体裁文章训练不同的阅读技巧，如：说明文主抓“首段论点 + 段落主题句”，记叙文关注“情感变化线”。细节题用“题干关键词→段落定位→同义替换”三步法，主旨题警惕以偏概全选项。每周安排一次对错题进行题型归类（细节 / 推理 / 词义 / 主旨），总结设错规律。

3.完形填空：重点考察词汇和语境的结合，解题过程关注上下文语境，结合文化背景知识，以及生活化场景。解题技能遵循“三遍法则”，首遍通读掌握主线，二遍结合上下文语境填空，三遍代入复查逻辑。重点关注“情感动词链”（如 hesitate→regret）和“文化隐含义”（如 virtual 指代线上场景）。此外，二轮复习阶段需重点关注高频熟词僻义（如 address=处理）及选修 8 词汇，为完型解题提供必要的词汇保障。

4. 语法填空：结合命题特点强化实词和虚词的解题思路，总结考查考点，如：非谓动词词（尤其独立主格结构）、定语从句（as/which 区别等）。建立“错题诊断手册”，利用晨读 10 分钟语法笔记，强化肌肉记忆。二轮复习后期结合真题分析句子结构，强化语境分析能力。

5.写作：二轮复习阶段适度安排背诵不同体裁范文，积累高级句式与连接词，注重逻辑连贯与卷面规范，每周完成 1-2 篇限时写作并批改。应用文掌握“3 段 7 句”结构：首段表明目的，中段分层展开（Firstly...Moreover...），尾段礼貌收尾。读后续写重点训练：“动作链描写 + 情绪描写 + 环境渲染”，积累万能金句（如 The moment... a surge of... overwhelmed me）。每周仿写 1-2 篇满分作文，用荧光笔标出衔接词与高级词汇。

三、真题演练：实战模拟

每周完成 1 套真题限时模考，分析错题原因（词汇、语法、思路），对比历年真题总结命题规律，预测趋势。重点研究近 5 年真题中的高频词与长难句，提炼解题技巧。

（附：最后 30 天执行“442 时间分配法”：40%时间攻薄弱题型，40%时间做套卷训练，20%时间复盘错题。建议每周安排 1-2 次全卷模考，培养解题习惯。考前三天重点复习作文模板与听力高频场景词，保持适度练习量。）

（备课组长：漆桂芳）

物 理

一、知识体系重构：搭建物理思维框架（核心基础）

1.绘制专题思维导图

以力学、电磁学、热学、光学、原子物理五大板块为骨架，围绕牛顿定律、能量守恒、电磁感应三大高频核心考点展开。每个专题制作包含公式推导路径、典型模型、易混概念的思维导图，例如力学模块需串联平抛—圆周—简谐运动的能量转换关系。

2.建立物理模型数据库

整理 20 类必考物理模型（斜面碰撞、含容电路、光电效应等），每个模型标注：

基本特征（如完全非弹性碰撞的 Δv 关系）

解题路径（动力学—能量—动量三视角分析）

典型变式（如弹簧连接体在不同约束条件下的处理）

二、精准查漏补缺：错题深度诊疗（关键突破）

1.错题三级分类法

知识型错误（公式记忆偏差）：建立公式溯源表，标注每个公式的适用条件（如动能定理是否要求恒力）

模型型错误（情景转化失败）：针对电磁场组合问题，整理“电场偏转 + 磁场圆周”复合模型解题模板

计算型错误（数学工具薄弱）：专项训练量纲分析法、近似计算技巧（如 $g=10m/s^2$ 时的估算策略）

2.实验题专项突破

重点攻克示波器使用、电学实验设计、误差分析三大难点：

制作仪器操作流程导图（如分压式电路连接顺序）

建立误差分析模板（系统误差 / 偶然误差的六种判定方法）

掌握数据处理技巧（逐差法、图像外推法的规范步骤）

三、高频考点强化：专题模块化训练（实战提升）

1.力学模块

主攻三大命题方向：

多过程问题（斜面 + 传送带 + 圆周组合）

弹簧系统能量转化（最大压缩量临界分析）

动量守恒情景构建（人船模型变式训练）

2.电磁学模块

突破两类核心题型：

复合场粒子运动（电场加速后磁场偏转的轨迹计算）

电磁感应综合题（双杆切割磁感线的动态分析）

四、应试策略优化：建立物理应答范式（临场保障）

1.审题标记系统

用 Δ 标注隐含条件（如“光滑”意味着摩擦力为零）

用 $\bigcirc$ 圈出关键物理量（初速度、质量比等）

用—连接关联条件（当...时 / 若...则类条件句）

2.计算题步骤模板

文字说明段：明确研究对象、物理过程

公式陈列段：列原始公式（如 $F=qvB$ 而非变形式）

代数计算段：带单位运算，保留 2-3 位中间量

结果检验段：量纲验证 / 极限值合理性分析（备课组长：陈兴华）

（备课组长：陈兴华）

化 学

一、精准定位，分层突破

1.自我诊断

统计近 3 次考试中失分最多的题型和内容（如电解质溶液平衡体系、表格型实验方案评价、化学反应速率与平衡的综合分析），标记知识漏洞。按优先级排序，优先攻克高频考点（如电化学、 K_p 计算）和短期内可提分模块（如实验现象描述、化学用语规范）。

2.分层学习计划

薄弱生：主抓必考基础知识（如有机化合物的性质及应用、元素“位—构—性”关系的应用），确保选择题正确率 $>80\%$ 。

中等生：突破中档综合题（如工艺流程分析、平衡图像题），减少非知识性失分（计算错误、审题偏差）。

尖子生：专攻难题（如电解质溶液多平衡体系、多步有机合成），强化逻辑表达与创新思维。

二、高效刷题，拒绝盲目

1.真题为核心，模拟题补充
除了江西高考真题，还可参考湖南、湖北等新高考省份近 3 年高考真题精做 3 遍。第 1 遍限时模拟，标注疑难点；第 2 遍分类横向刷题（如集中突破所有“电化学题”），总结命题规律；第 3 遍只做错题，分析错误根源（知识漏洞 / 思维误区）。此外，可以精选地方模拟题，关注新题型（如“碳中和”背景下的反应流程），创新实验设计。

2.题型专项训练

选择題提速：训练“排除法”“极值法”“守恒法”，单题平均时间控制在 1.5 分钟内。

工艺流程题：掌握“原料预处理—核心反应—产品分离”的通用分析框架，积累常见操作目的（如粉碎矿石的目的、煮沸的目的等）。

实验探究题：总结“变量控制法”答题模板（如“保持其他条件相同，仅改变 XXX 变量”）。

三、深度整理，构建体系

1.错题本升级为“题型库”
分类归档：按专题（如电化学、速率平衡）和错误类型（计算错误、概念混淆）双重标签管理。

变式改编：将错题条件微调（如改变反应物浓度、替换官能团），自主命制同类题检验掌握度。

标注思维路径：用红笔在错题旁写下“错因反思”和“正确突破口”（如：“忽略溶液体积变化导致浓度计算错误”）。

2.知识网络可视化

思维导图串联核心概念：例如“化学平衡”主题下链接勒夏特列原理、 K 与 Q 判断、速率方程、能垒变化图；元素化合物以“单质—氧化物—酸 / 碱—盐”为主线，标注特征反应与实验现象，适当补充一些典型过渡金属元素的性质。

便携速记卡：整理易忘点（如特殊颜色：Fe(SCN)、血红色、淀粉遇碘变蓝；一些特殊反应）。

四、规范答题，细节致胜

1.高频扣分点规避

化学用语：结构简式需标明官能团（如—CHO 不可简写为 CHO）；电极反应式注明条件（酸性 / 碱性），如：

× 错误： $O_2 + 4e^- = 2O^{2-}$

√ 正确（酸性）： $O_2 + 4H^+ + 4e^- = 2H_2O$

实验描述：现象需具体（“溶液由黄色变为红色”而非“颜色变化”）；结论与操作对应（“加入 KSCN 溶液变红，说明含 Fe^{3+} ”）。

2.计算题步骤清晰化

列式计算保留关键中间过程（如列出“三段式”再代入数据）；结果带单位（如“ $c(Fe^{2+})=0.1mol \cdot L^{-1}$ ”而非“0.1”）；有效数字与题目数据一致（若题目给出 25.00mL，结果保留 4 位有效数字）。

五、时间管理与心态调整

1.每日复习节奏

黄金时间攻坚：早晨记忆力强时段背诵易忘点（如元素周期表分区、有机反应条件）；碎片时间利用：午间刷 10 道选择题，晚间睡前回顾当天错题。

2.模拟考场心态

每周全真模拟 1 次：严格限时（75 分钟），使用答题卡填涂；训练“3 分钟原则”：遇到难题标记后跳过，避免卡壳影响全局。

3.积极心理暗示

建立“进步日志”：记录每日小成就（如“今日攻克杂化方式与空间结构”）；考前聚焦能力而非分数：“我已掌握电化学习题模型，此类题必拿分”。

（备课组长：龙春）

生 物

一、构建知识网络，深化理解记忆

二轮复习要把一轮复习的零散知识点从“珍珠”串成“项链”。以细胞代谢为例，将光合作用、呼吸作用涉及的物质变化、能量转换、影响因素等内容，通过思维导图、概念图等形式联系起来，形成完整知识体系。这样不仅能加深对知识的理解，更便于记忆和调用。在梳理时，重点关注核心概念和易混淆点，比如酶与激素、细胞凋亡与坏死等，对比分析它们的区别与联系，强化记忆。

二、聚焦高考真题，洞悉命题规律

高考真题是最好的复习资料。在二轮复习中，要集中精力研究近五年的本地高考真题，明确各模块的考查频率和题型特点。比如遗传题常以遗传系谱图或实验设计的形式出现，考查孟德尔遗传定律及变异知识。通过分析真题，总结答题思路 and 技巧，像遗传题要熟练掌握遗传系谱图的分析方法、遗传概率的计算技巧等。同时，针对真题中的高频考点，进行专项强化训练，提高解题能力。

三、整理错题笔记，突破知识盲点

整理错题是二轮复习的重要环节。将平时练习和模拟考试中的错题分类整理，分析错误原因，是知识理解有误、审题不清，还是答题不规范。对于因知识漏洞导致的错误，及时回归教材，查漏补缺；审题问题则要加强读题训练，圈画关键信息；答题规范问题，参考标准答案，学习专业术语的使用和答题格式。

定期回顾错题，加深对易错知识点的印象，避免重复犯错。

四、重视实验探究，提升科学思维

生物是一门实验科学，实验题在高考中占比不小。复习时，要熟悉教材中的经典实验，掌握实验目的、原理、方法步骤和实验结论。学会对实验进行拓展和迁移，比如从课本中“探究植物细胞的吸水和失水”实验，延伸到探究不同物质对细胞渗透压的影响。同时，培养实验设计和分析能力，提高科学思维水平，以应对高考中灵活多变的实验探究题。

（备课组长：熊伟）

政 治

一、明确二轮复习核心目标

1.从知识梳理转向能力提升：突破重难点，构建知识体系，强化逻辑关联。

2.从记忆背诵转向综合应用：通过真实情境训练分析、论证、评价能力。

3.从单一考点转向跨模块整合：打通《经济》《政治》《哲学》《文化》《法律》《逻辑》等模块的横向联系。

二、具体复习策略

1.知识重构：构建“网状知识体系”

模块整合：

用主线串联知识（如《经济》模块可整合“新发展格局→高质量发展→新发展格局”）。

跨模块联系（如“全过程人民民主”涉及《政治》中的制度优势、《哲学》中的群众史观）。

工具辅助：

绘制思维导图（建议以“大概念”为中心，如“中国式现代化”辐射经济、政治、文化多领域）。

整理易混易错对比表（如“基本经济制度 vs 根本政治制度”“辩证否定 vs 形而上学否定”）。

2.题型突破：针对高考四大题型

(1)选择题：

重点训练“组合类”“传导类”“图表类”题目，总结选项陷阱（如“偷换主体”“绝对化表述”）。

(2)材料分析题：按“审设问→析材料→调知识→组答案”流程训练，注意设问类型（描述类、原因类、措施类、评析类）。

掌握“关键词拆解法”（如“结合唯物辩证法”需锁定“联系、发展、矛盾”等考点）。

3.时政热点深度关联

2024—2025 年必关注主题：

中国式现代化、共同富裕 2.0、新质生产力、双碳新阶段、壮大耐心资本，渐进式延迟退休 2025 年两会新提法、AI 治理冲突等等

4.真题与模拟题精练

近 3 年新课标省份真题：熟悉高考题型和命题风格

限时训练：每周 2 套综合卷，严格计时，训练时间分配（建议选择题 20 分钟，非选择题 50 分钟）。

三、关键注意事项

1.避免误区

不要盲目刷题，注重“做精题 + 悟规律”；忌死记硬背，要理解政策背后的理论逻辑。

2.素养提升

答案中体现学科语言

3.心态调整

二轮复习是“高原反应期”，可通过“小专题突破”增强信心。最后建议：根据个人薄弱点动态调整计划，定期与老师沟通，针对性解决“卡脖子”问题（如法律模块案例分析或逻辑推理等）。

（备课组长：周金莲）

历 史

一：知识方向——以课本为基础，结合步步高，整理阶段特征

秦朝	西汉初	汉武帝	东汉
法家思想	无为而治	独尊儒术	独尊儒术、后期经学神学化
统一、皇帝制、官僚政治	汉承秦制、略有损益	强化专制集权（推恩令、中外朝、任用酷吏、察举制）	外戚宦官干政、豪强地主发展
统一货币、度量衡	休养生息	盐铁官营、改革币制、均输平准	土地兼并、庄园经济

二轮复习在一轮基础上，要突出阶段特征。以上表格以秦汉为例，总结了秦汉四个重要时间节点的政治、经济、文化

发送对象：宜春中学全体师生

印刷单位：宜春市同茂印务有限公司

印数：800 份

导语

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）

（备课组长：刘燕）