心理课堂

高考心理调节十大技巧，心态决定一切

对于高中的考生来说，尤其是高三的考生，在高强度的学习及复习压力之下，经常容易出现各种问题，最为显著的就是失眠、焦虑不安、状态不佳、心悸、学习效率底下等等，出现以上种种问题，都是压力过大的表现。出现这种情况，不要着急，我们可以采用以下10种方法来进行调节。

一、强化自信

不管你现在是成绩拔尖，还是跟别人有一定差距，千万别忘了每天都带着信心起床。不论个人情况怎样，每人都有自己的优势和不足。有的同学基础扎实根底深，不论高考如何变，都能游刃有余；有的同学思维灵活敏捷，有一定的创新思维，理解能力强，对考创新的活题尤为适应；有的同学阅读面广，视野开拓，心理素质好，抗挫能力强，善于超水平发挥。不管怎样，在高考前夕，对于自己的缺点和不足不要过多自我责备，要多看、多想、多忆自己的长处和潜力，激发自信心。

每一个有杰出成就的人，在其生活和事业的旅途中，无不以坚强的自信为先导。希尔顿是世界酒店大王，现在他的酒店分支机构遍布世界各地，但他起家时仅有200美金。是什么使他获得成功呢？希尔顿回答说：只有两个字，那就是“自信”。

可见，信心孕育着成功，信心能使你创造奇迹。拿破仑说：“在我的字典里没有不可能这一字眼。”正是这种自信激发了他无比的智慧与潜能，使他成为横扫欧洲的一代名将。

在现实中，自信不一定能让你成功的话，那么丢失信心就一定会导致失败。很多成绩优秀在同学在高考中失利，他们不是输在知识能力上，而是败在信心上。

二、优化情绪

心理学认为，人的学习生活中，情绪扮演着十分重要的角色，它象染色剂，使人的学习生活染上各种各样的色彩。

有这样一个故事，有个老婆婆非常疼爱她的两个女儿，这两个女儿均为小贩，一个卖雨伞，一个卖布鞋，这个婆婆晴天担心大女儿的伞卖不出去，整天哭泣，雨天又担心小女儿的布鞋卖不出去，又整天泪流。街邻叫她哭婆婆。后来一位先生开启她说：“我为你感到高兴。晴天您的大女儿的伞卖得好，雨天小女儿的鞋卖得俏。”婆婆听后，脸色马上转阴为晴，由哭到笑，街邻又叫她笑婆婆。

哭婆婆变为笑婆婆的故事说明：同一件事，看问题的角度不同，情绪就不同，结果就两样。变换角度看问题，情绪自然调整过来了。

在迎考复习和高考中，要学会转移情绪，将自己的情绪调整到最佳状态。在情绪紧张的时候，听听轻音乐，哼哼小调，或伸伸手，弯弯腰，摇摇脖子，扭扭屁股；或漫步户外，看看云霞，听听蛙声；或与同学聊聊天，讲讲趣事，幽默幽默。考场上可做做深呼吸、望望窗外。通过这些，调节了心理，优化了情绪。

三、自我减压

高考虽然要给自己定一个高的目标，但是不要老想着一定要考上大学，考上名牌大学。要知道高考大学只是人生中的一个阶段并不是全部。

只要以平常心对待考试，充分发挥了自己的水平就是胜利。以怎样的心态对待复习与考试，对进入最佳状态关系很大。若把复习与考试看成一种挑战，会激发自己很快进入状态；把它看成一种锻炼，会以平和的心态投入；把它看成一次机会，会以积极的心态迎接。

四、自我质辩

自我质辩是心态自我调整的良方之一。比如，有“离高考越近，便越担心自己能力”的忧虑的同学，不妨进行如下自我质辩。

自问：这种担心必要吗？自答：毫无必要，平时自己一向学习认真，虽不十分优秀，但只要认真做好考前准备，正常发挥，这次考试完全可以考好，根本不必为这无端的担心而苦恼。

又问：这种担心有利吗？自答：没有，它有百害无一利，它松懈人的斗志，转移人注意目标，若不及早排除，到考后将悔之晚矣。

再问：我该怎么办呢？自答：最要紧的是对考试充满自信，要有条不紊的地组织复习，扎扎实实地做好考前准备。通过这样自我质辩，心中的担忧也就化解了。

五、积极暗示

积极暗示能强化自己的信心，消除烦恼。消极暗示会降低人的信心，徒增忧心。考生在考前就要根据自己的情况，进行积极暗示，自我打气。

“我行，我一定行”。

“我潜力大”。“我进步大”。

“我喜欢挑战”。

如遇到自己实在解不出的题难题也不要忧心忡忡。从狐狸吃葡萄的启迪，狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的，这并不是“自欺欺人”，而是“聪明过人”之处。

面对一颗自己确实吃不到的葡萄，与其在架下上窜下跳白费力，还不如说这颗葡萄是酸的，另找甜的——自己熟悉的、力所能及的，以长补短，同样可以成功。通过良好的自我暗示，可以驱散忧郁，克服怯懦，恢复自信，激发兴奋点，把自己的心态、情绪，调整到最佳状态。

六、潜心每一步

淡化对高考的神圣感与高不可攀感，集中注意力关注如何扎扎实实地走好每一步。

瓦伦达是美国著名的钢索杂技演员，人在离地几十米的高空走钢索，没任何安全保护措施，险象可想而知。但瓦伦达毫不畏惧，每战必胜。

有人问他成功的决窍，他说：“我走钢索时，从不想到目的地，只想走钢索这一件事，专心致志走好每一步，不管得失。”

后来心理学把这种专注于做自己的事，不为其他杂念所动的心理现象称为“瓦伦达心态”。

考生要想获得成功，就应有这种瓦伦达心态。在应对高考时不要把问题想得太复杂和困难了，不要无端地给自己预设困难，让自己还没开始就先怯场了。只要你别把高考它看得那样神圣，那样高不可攀，你学习起来、应对起来就会轻松多了。其实，每一个同学从入学开始，每天都在为高考作准备，每天都在一步步走近高考。六月的高考只是一次比较大一点的检测而已。

七、正常作息

高考复习虽然紧张，但是一定要保证充足睡眠，蓄精养锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战，以牺牲睡眠时间去进行题海战术是得不偿失的。

殊不知题目浩如烟海，你再做一年、两年也做不完。头天睡眠不足，第二天大脑就处于半休眠状态，思维就处于抑制状态，结果复习无效率，考试就发呆。

但也不能走另一极端，认为心里压力过大，停止复习，专调心态，这也会适得其反。

心理学家认为，人们如长期处于紧张的工作学习中，大脑中枢会相应建立起紧张思维运作模式，使人能适应紧张的工作学习。如果突然停下无事可干，原来的生物钟就会打乱，心理模式就无从所适，考生会产生失落、不安和心慌等不适的心理现象，所以考生在考前还是按原来正常的作息时间作息。

八、笑对考试

心理学研究表明：人的表情与人内心体验是相互促进的。笑与自信的体验是一致的，相互促进的，充满信心使人微笑，微笑使人增强信心。

考前与考中微笑，内心就会自然滋长自信的体验。考场遇到同学面带微笑，打打招呼就会相互鼓励，遇到监考老师面带微笑，主动问好，老师也自然向考生问好，这样在不经意中就消失对考场的陌生感、紧张感，获得心理上的安全感。

九、坦对现实

既然参加较大的考试都有一点紧张，那就面对现实，坦然面对考场。当考生在进入高考考场感到有些紧张时，不要过分在意，不妨提醒自己，这是完全正常的，高考状元也紧张，相信紧张很快就会过去。

考前睡得着是好事，睡不着是常事，也要坦然对待。因为紧张，夜不能寐的事情是常有的。这时最可怕的不是没睡好，而是因为没睡好而带来的失败心理——这回我完了。

十七、八岁，正是人生中身体机能最好的时候，即使一夜失眠，对第二天的考试也影响不大，而影响大的倒是自己先乱了方寸，恐惧害怕。

十、保持平常心

不管明年高考考试结果如何，都请同学们保持一颗平常心，古训道：“勿以物喜、勿以己卑”，如果考试成绩理想，那么就要为即将展开的大学生活做准备，提前学习大学课程或者背诵大学英语词汇等，争取在大学校园里做个佼佼者。

即使最后没有拿到理想分数，也不要灰心丧气，一蹶不振，应该尽快从悲伤失望的情绪中走出来，分析整个高考复习各个环节出现的问题，以备来年再战。

总之，保持一颗平常心，坦然面对一切可能发生的事情，那么无论你将来遇到什么样的顺境或逆境，都能够泰然处之，并且最终一定能够收获人生最美好的果实。

★考场实战对策★

当觉得浑身有焦虑和紧张带来的“火烧”般感觉时，马上停止学习，将双手平放在桌面集中精力感受桌面的凉爽，向前垂下头，轻轻转头并深呼吸。

临考紧张不求人，中医按摩舒缓法速成：双手捂耳，沿顺时针、反时针方向各揉30次，再用两拇指用力按揉双侧太阳穴，会有一种清新感，沉浸其中并逐渐放松。

进入考场，不理会别人的表情和反应，在自己的座位坐好，把视线集中在教室前的某一个点上，凝视1分钟左右，什么都不要去想，让情绪稳定下来。

临场紧张怎么办？在深呼吸时努力放松，让你的胳膊和手自然下垂到身体两侧，你能感觉到流入手内的血液的温暖，尝试想象紧张感正从手指尖溜走。

放松训练：适当呼吸，从手臂开始，再按头部、颈部、胸部、肩部、腹部、臀部、大小腿、脚趾肌肉的顺序，交替收缩、放松骨骼肌肉，体验肌肉松紧程度。

考试入场前，如仍处于紧张状态，可做几次深呼吸，做两节广播操，哼几句流行歌曲，想点与考试无关使自己高兴的事，积极参与同学间谈笑来转移注意力，神淡紧张情绪。

如在考场过度紧张，先停笔，身体自然坐正，轻闭双眼，双手平放桌上深呼吸，收紧双拳以及全身肌肉，然后慢慢呼气，随之放松肌肉，待情绪稳定后再继续答题。

灵解感

我是一名高三学生。高三啊，这个词意味着太多了。原本想好的学习计划，时间已经过了大半，我却连作业都写不完，半夜醒来，难以入睡。剩下的几十天到底该怎么去过，各种考试一个接一个地来……这样下去肯定不行，我想救救自己，却不知道该怎么办。

亲爱的同学，你好。

我非常理解你现在的心情，高三意味着太多了，而现在已经离高考只剩下不到三个月的时间了，制定了好好的计划，却没有执行，很自责，很焦虑，有些不知所措。抱抱你，你辛苦了！

其实从你的描述里，我不光看到了你负向的情绪，你的自责和焦虑，也看到了你有一股向上的力量，你想要努力，想好好的抓住高三这一百天的时间，让自己高考考出好的成绩。你的想法非常好，我非常愿意在这里和你一起探讨，怎么能让自己变得自律，达成自己的心愿。

1.放松自己，减轻焦虑。焦虑是因为对未来的事情的不确定性和无掌控感形成的一种恐惧、紧张、担忧的心理，要想消除焦虑，还是要先着手解决我们要面对的现实的问题，或者做到能对自己想要的结果有现实的一步步靠近的能力，自然就能降低你的焦虑。首先是要让自己放松下来，去听听轻音乐，去做几个深呼吸，或者当你感到自己焦虑的时候去做20分钟的慢跑。心理学的研究表明，人在焦虑的心理状态下去学习和做事情，效率是非常低的，因为这个时候人的思维是狭窄的，而当你放松下来的时候，你就会感觉自己的思维就打开了，能帮助你从焦虑情绪里面走出来，提高你的学习效率。

2.抬起头，向前看。时光如过隙之白驹，一去不可能复返，就连这个已经过去大半的寒假，我们也没有办法再回到起初，所以要抬起头向前看，我们能够抓住的，只是从现在这个当下开始，往前的每一寸光阴。对过去光阴逝去越多的懊悔，就转化成越多的对当下每一分每一秒的珍惜。

3.正视压力，面对挑战。在你做学生的生涯当中已经面临过无数次的考试，接下来的这100天，肯定每天都会面临着很大的压力，一次一次的模拟考试，而这之后是高考，是十几年寒窗最后要结果的一次考试，所以高考会带给每一个学子更大的心理压力。

面对压力，有的人会退缩不前，只在幻想层面沉湎于压力带给我们的恐惧当中，而不去做现实的努力。其实压力也是动力，只要适当的控制压力的大小，把压力转化为动力，就是自己很好的能量。人生的成就总是在战胜一个一个挑战的过程当中实现的，鼓励自己勇敢的面对你到目前为止人生中最大的这个挑战。

4.从当下开始，管理时间，全力以赴。好好的利用考前的这一段时间去为考试做准备，毕竟焦虑是不会带给我们好成绩的，只有实际的学习，才能会对你的考试成绩有所帮助，你说是吗？临阵磨枪也是会有一些效果的。可以临时转化成分数的知识点，查漏补缺，这样对自己的考试成绩的提高会很有帮助的。做一个时间上的管理和规划，每天什么时间做什么事情，给自己列一个清单，让自己按照清单的要求去做，每做完一项在心里给自己一个赞，或者给自己小小的物质奖励。就算是不会让你的分数提高太多，最起码你也是在为自己想要的目标做实际的努力，可以让你的心慢慢安定下来，不再焦虑。

5.不苛责自己，人生就是对过程的体验。虽然高考对一个人的人生很重要，但是人生的道路还很长，我们努力了，拼搏了，结果其实是可以不那么重要的。只要你尽自己的最大努力，高考考出我们的水平就是成功，我们可以用一生让自己变得优秀，相信你自己在心里也不会遗憾，所以我们要做的就是尽力让自己做到最好，包容自己，接纳自己这样的一种状态。

6.抓住目前生活的重心，不重要的事情可以缓一缓。

加油吧，孩子！生活必不负你的艰辛，未来一定会给你回报！

理科普

神奇的心理学效应

南风效应

也称温暖法则，指人际交往中，温和的沟通方式可以让人觉得心理舒适，而“冰冷”的沟通方式则会让人反感。详细而言，人际沟通中要注重尊重和关心，讲究方法，温和相处。[出自法国作家Jean de la Fontaine（1621-1695）《拉·封丹寓言》预言书中的〈南风北风〉寓言故事。该故事中，北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来一个冷风凛凛寒冷刺骨，结果行人为了抵御北风的侵袭，便把大衣裹得紧紧的。南风则徐徐吹动，顿时风和日丽，行人因为觉得很暖和，所以开始解开钮扣，继而脱掉了大衣。]

启示：你希望朋友帮你做某件事情，如果你使用要求、使唤的口气可能对方不一定愿意，但如果你好好地和对方说话，夸奖一下对方，对方通常会答应帮助你，与伴侣、陌生人相处也适用。

理探究

肌肉松弛训练法

松弛训练，又名放松训练，它是按一定的练习程序，学习有意识地控制或调节自身的心理、生理活动，以达到降低机体唤醒水平，调整因紧张而紊乱的功能。

放松疗法的原理是，一个人的心情反应包含“情绪”与“躯体”两部分。假如能改变“躯体”的反应，“情绪”也会随着改变。“放松疗法”就是通过意识控制使肌肉放松，同时间接地松弛紧张情绪，从而达到心理轻松的状态，有利于身心健康。

松弛训练怎么做？

1.将注意力集中到头部，咬紧牙关，使两边面颊感到很紧，然后再将牙关松开，咬牙的肌肉就会产生松弛感。逐次一一将头部各肌肉都放松下来。

2.把注意力转移到颈部，先尽量使脖子的肌肉弄得很紧张，感到酸、痛、紧，然后把脖子的肌肉全部放松，觉得轻松为度。

3.将注意力集中到两手上，用力紧握，直至手发麻、酸痛时止，然后两手开始逐渐松开，放置到自己觉得舒服的位置，并保持松软状态。

4.把注意力指向胸部，开始深吸气，憋一二分钟，缓缓把气吐出来；再吸气，反复几次，让胸部感觉松畅。

依此类推，将注意力集中肩部、腹部、腿部，逐次放松。最终，全身松弛处于轻松状态，保持一二分钟。

人民日报

教你引用经典名句

适用主题：创新精神

创新意味着勇于探索、开辟新境。我们的先人们早就提出，“周虽旧邦，其命维新”“苟日新，日日新，又日新”。历史告诉我们，知常明变者赢，守正创新者进。

摘自：守正创新，不脱实向虚

适用主题：奋斗、担当

走在中国式现代化的康庄大道上，常怀“日月不肯迟，四时相催迫”的紧迫感，葆有“事不避难、义不逃责”的使命感，我们信念如磐、闯劲十足：只要坚定信心、团结奋斗，就没有什么奇迹不能创造。

摘自：同步奏风里，满怀信心向未来

适用主题：法治建设

中华优秀传统法律文化蕴含丰富法治思想和深邃政治智慧。“不别亲疏，不殊贵贱，一断于法”“虽有巧目利手，不如抽规矩之正方圆也”“奉法者强则国强，奉法者弱则国弱”，无不体现着对法律、规则的重视。

摘自：依法合规，不胡作非为

适用主题：勤俭节约

历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。勤俭节约是中华民族的传统美德。“俭，德之共也；侈，恶之大也”“克勤于邦，克俭于家”“静以修身，俭以养德”，这些古语都是在告诫人们要力戒奢侈浪费，坚持勤俭节约，养成不贪图安逸、向上奋进的品格。

摘自：大力弘扬勤俭节约的优良传统

适用主题：金融发展

实体经济是金融的根基，金融是实体经济的血脉，二者共生共荣，正所谓“农工商交易之路通，而龟贝金钱刀布之币兴焉”。

摘自：守正创新，不脱实向虚

适用主题：春耕备耕

布谷飞飞劝早耕，春锄扑扑趁春晴。沐浴在和煦的春光里，耕耘在希望的田野上，做好今年春耕春管各项工作，必能牢牢守住粮食安全底线，为高质量发展提供坚实支撑。

摘自：打好春耕春管主动仗

宜春中学
Yi Chun Middle School
2024年3月30日《宜春中学》编辑部 总第178期 准印证号：（赣）0500043号
主编：胡永红 何锋 副主编：徐新华 执行主编：曾平 陈韬

宜春中学召开2023年度党支部书记抓党建工作述职评议会议

本报讯 汪珺、李文婷报道：为全面贯彻新时代党的建设总要求，压紧压实党支部书记抓党建“第一责任人”职责，进一步提高学校党建工作质量，3月7日，宜春中学召开2023年度党支部书记抓党建工作述职评议会议。学校党委书记何锋出席会议并讲话，会议由校长胡永红主持。

会议传达学习了习近平总书记在中央和国家机关党的建设工作会议上的重要讲话以及全市2023年度基层党建工作述职评议会议精神。会上，各党支部书记围绕履职情况、存在问题以及下一步工作计划等进行述职，何锋同志对各支部书记抓党建工作情况进行了现场点评，与会人员对各支部书记述职情况进行了民主评议，要求对述职评议指出的问题要主动认领，切实整改。

何锋指出，过去一年，学校坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大精神和习近平总书记考察江西重要讲话精神，以开展第二批主题教育为主线，落实“双培养、两发挥”的工作要求，擦亮“红心向党·进取宜中”党建品牌，推动党建与业务工作深度融合，学校党建工作取得了新的成效。

何锋强调，各党支部要坚持问题导向，明确工作重点，狠抓工作落实，切实形成学校党建的强大合力，以高质量党建引领各项事业高质量发展。要聚焦主责主业，把好“方向盘”。把党的政治建设摆在首位，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，切实把学习成果转化为谋划学校发展的正确思路、具体举措和实际成效。牢牢把握教育的政治属性，坚定不移培养社会主义建设者和接班人。要聚焦互融互促，激活“主引擎”。围绕“大抓落实年”工作要求，完善考核评价机制，以创建“四强”党支部为抓手，推进党建工作与教育教学工作无缝对接、深度融合、共同发展。要聚焦基层基础，建强“主阵地”。严格落实基层党建工作责任制和各项组织生活制度，坚持和完善党建带群建工作机制，抓好支部书记“领头羊”，锻造党务干部“主力军”，打造党员教师“先锋岗”。要聚焦严管严治，提高“免疫力”。加强党对学校各项工作的全面领导，把懂规矩、用规矩、守规矩作为最大的政治责任，把严管严治融入日常、抓在经常，不断激发广大教师干事创业、履职担当的责任感和精气神。

学校党委委员、各部门年级负责人、各党支部支委、党员代表共计30余人参加会议。

十校齐聚共研讨，勠力同心攀高峰

江西省重点中学盟校2024届高三第一次联考考试分析会在宜春中学召开

本报讯 王磊报道：深耕厚植春为首，踔厉奋发行为先。为了进一步增强校际交流合作，准确把握新高考背景下教学、管理方向，实现优势互补，贵溪一中、临川二中、赣州三中、新余四中、同文中学、白鹭洲中学、余江一中、鹰潭一中、景德镇一中和宜春中学十所联谊学校的领导、嘉宾参加了江西省重点中学盟校2024届高三第一次联考考试分析会。会议由宜春中学副校长王长根主持，党委书记何锋致辞。

何锋在致辞中代表宜春中学向参加本次会议的各位嘉宾表示欢迎，详细介绍了宜春中学校史、办学理念、办学情况，并希望通过十校的合作能够给每个学校注入新的理念，带来新的思路，实现新的跨越。教学管理处主任高运强对2024届高三第一次联考考试成绩作了详尽的分析。会上还举行了十校第一次联考优秀命题奖颁奖仪式，以此激励十校联盟的命审题老师们能够再接再厉，命出高质量的试卷！

各校领导分享了办学思想和办学心得，交流了在新高考新课标背景下提高教育教学质量和高考复习迎考策略及备课经验，并对十校联谊活动的各项具体工作进行了安排和部署。

甲辰龙年初心不改，十校齐聚共谋发展。本次盟校会议，凝聚了共识，明确了目标，我们将深入研究和探索，稳步推进校际联盟各项工作落实落地，真正实现十校联盟共同体的制度共建、资源共享、文化共育！

校园短笛

- 2月25日，我校召开2024年春季开学宿舍管理人员安全工作培训会；
- 2月26日，我校召开2024年春季开学食堂工作人员安全培训会；
- 3月1-5日，我校工会组织全体女教工举办了“掏水月在手，弄花香满衣”花艺活动；
- 3月4-5日，我校开展青年教师业务考试活动；
- 3月8日，宜春中学开展防震减灾及消防安全应急疏散演练活动；
- 3月11日，宜春中学开展2023-2024学年第二学期心理委员培训会；
- 3月16日，宜春中学高二年级家长会成功举行；
- 3月17日，宜春中学2026届高一年级下学期第一次家长会顺利召开；
- 3月18日，宜春中学组织开展急救知识与急救技能培训；
- 3月19日，宜春中学开展预防校园欺凌教育活动；
- 3月31日，上海财经大学领导一行莅临我校指导；
- 3月31日，2024江西第八届高校招生咨询会系列活动全国高水平大学走进宜春中学公益巡展；
- 3月，宜春中学开展“传承雷锋精神 争做文明先锋”主题系列活动。

优化备考策略 聚焦精准备考

宜春中学组织“新高考二轮复习备考”专题讲座

本报讯 周凤翔报道：采撷智慧之花，共研提升之道。为促进2024届高三二轮备考有序开展，探讨新高考复习方法，把握新高考方向，提升我校教师备战高考的专业素养和教学能力，切实提高二轮复习课的针对性和实效性，推进教师专业成长，3月3日上午，我校特邀湖南师大附中李勇老师来我校做《新高考二轮复习备考》专题讲座。党委书记何锋等在家的校级班子成员出席讲座，高三、高三A年级全体老师、全体教研组长、备课组长、近三年入职老师参加活动。本次讲座由我校党委委员、副校长徐新华同志主持。

李勇老师从“把握高考变化趋势，赢在起跑线”、“落实二轮复习目标，抓好关键点”、“精细教育教学研究，聚焦着力点”三个方面，关联高考命题趋势，提出了二轮复习的原则及需要注意的问题，强调教师要根据学情反馈，不断优化和创新复习形式，夯实基础，有针对性地进行专项突破。李老师还结合自身在教学一线的经验，给我校教师二轮备考提供了一系列具体可行的实操建议。

本次复习备考研讨讲座内容丰富，理论性和实用性相结合，具有很强的针对性和指导性，让老师们受益匪浅，也为我校2024届二轮复习备考提供了可借鉴的思路和策略。会后，老师们纷纷表示在名师分享的成功经验和典型做法中，能够吸取更多成长的养分，在专业成长的道路上，矢志不渝，一路追光，寻梦而行，为学校教育质量提升和学校发展再添新荣光！

狠抓落实 乘势而上

2024年全市教育体育工作会议召开

3月13日，2024年全市教育体育工作会议召开。会议以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平总书记关于教育体育的重要论述和考察江西重要讲话精神，全面贯彻落实全国、全省教育工作会议和体育局长会议精神，认真落实省委“大抓落实年”、市委“大抓落实、狠抓项目”活动部署要求，回顾总结工作、研判发展形势、谋划重点任务、凝聚共识共为，在新征程上奋力开创全市教育体育改革发展新局面。市教体局党委书记、局长李智勇出席会议并讲话。

李智勇指出，2023年，全市教体系统坚定不移地用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，坚持不懈地推进教体综合改革，坚决有力地狠抓落实，坚定不移答好为党育人的“初心卷”，多措并举答好争先创优“实干卷”，全力以赴答好破题攻坚的“改革卷”，用心用情答好教体为民的“民生卷”，全市教体系统安全稳定形势总体平稳，为全市教育体育事业高质量发展提供了坚强保障。

李智勇强调，迈入新发展阶段，教育的外部环境、宏观政策和内部治理发生着深刻变化，对教体事业发展提出了新任务、新要求。要准确把握教育体育发展的新定位。深刻理解教育、科技、人才“三位一体”的内在逻辑，深刻领悟“为什么建设教育强国、建设什么样的教育强国、怎样建设教育强国”这一重大课题，深刻认识中国式现代化对发展的定位和布局，切实坚定以教育强国建设支撑引领中国式现代化的自觉自信。要准确把握教育体育改革的新要求。教育体育发展的根本要求是要服务好高质量发展，从“有学上”向“上好学”转变，从基本均衡向优质均衡转变，从基本支撑向高质量支撑转变。宜春教育体育必须在高质量发展的新赛道上挺膺担当、主动作为，努力把教育体育事业发展作为宜春最大的希望、城市最大的品牌、百姓最大的民生。要准确把握教育体育面临的新挑战。国际国内经济发展形势的变化、教育的变革和科技发展竞争趋势，都对教育体育改革发展提出了新的挑战。要充分认识、准确研判学龄人口变化、教育数字化发展、教育发展不平衡、教育“内卷”严重等挑战，勇敢担当，执着化解，去劳势、扬优势，补短板、锻长板。

李智勇强调，2024年是中华人民共和国成立75周年，是深入实施“十四五”规划任务的关键一年。全市教体系统要坚持和加强党对教育体育工作的全面领导，坚持教育体育的政治属性、战略属性和民生属性，着力推动教育扩优提质、体育强基提质。重点做好以下六个方面的工作。一要聚焦党建领航，以更高的站位引领教体事业发展。巩固拓展主题教育成果，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为重要政治任务，严格落实意识形态工作责任制，有效发挥中小学校党组织领导的校长负责制机制活力。二要聚焦全面发展，以更新的理念落实立德树人任务。坚持德育为先、智育为重、体育为本、美育为要、劳育为用，落实立德树人根本任务，推进大中小学思想政治教育一体化建设。突出心理健康教育，积极探索家校社协同育人中心建设。三要聚焦人民满意，以更实的举措完善公共服务体系。全域推进县域义务教育资源配置全面优化，开展“可躺式”午睡课桌椅省级试点，大力发展数字教育，全力推进学生“放心用餐工程”，持续巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，保障平等受教育权。四要聚焦争先创优，以更大的力度打造体育宜春品牌。积极申办国家级、省级高水平赛事，打造具有宜春特色的全民健身事业。健全竞技体育保障机制，建立健全体育特长生人才培养机制。五要聚焦改革驱动，以更好的机制提升事业发展动能。健全课堂教学质量评估检测机制，研究制定教育强市建设规划。强化教育综合改革、教育督导改革和队伍管理改革。深化以升学和就业并重为导向的职业教育改革，推动产教融合。坚持师德师风第一标准，启动宜春市“三名”（名师、名班主任、名校长）领航工程，以教育家精神为引领强化高素质教师、教练员队伍建设。六要聚焦依法合规，以更强的责任确保事业行稳致远。健全学校安全管理责任体系，强化安全防范条件保障，筑牢安全生产防线。把法治融入教育管理和办学治校的各环节、全过程，坚持依法规范办学。完善经费保障机制，全力保障教师合法权益。

李智勇要求，全市教体系统要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，紧盯“走在前、勇争先、善作为”目标，开展好教体系统“大抓落实、狠抓项目、紧抓实事”活动，推进实施8大工程26项攻坚任务，做坚定有力的执行者、起而行之的行动派、攻坚克难的实干家，共赴教体事业的星辰大海，干出更多教体精彩，为奋力谱写中国式现代化宜春篇章贡献更大的教体力量。

（来源：宜春市教育体育局）

本版编辑：罗 俊
内部资料 免费交流

破高考之相显本质，怀万法之策归其一

【编者按】闲云潭影日悠悠，物换星移几度秋。同学们，高考的脚步越来越近，我们也都全面进入二轮复习啦！二轮复习是从全面基础复习转入重点复习，也是对各重点、难点进行提炼和掌握的关键节点。根据每个学科特点和自身特点制定适合自己的备考计划及掌握正确的复习方法可以达到事半功倍的效果。为此，高三备课组长特别为各位高三学子们整理了二轮复习备考锦囊，干货满满！

语 文

一、研究新高考，了解命题趋势

语文新高考卷特征具有反刷题、反套路的倾向；注重情境中的思维能力以及语文学科核心素养的考核；不仅重视热点，还重视传统文化的考核。

2024年新高考命题趋势有如下三点：

1.教考衔接，渗透学科核心素养；

2.思维进阶，创新命题设计；

3.情境化命题，解决真实问题。

二、夯实基础知识，提升自我素养

学生掌握语文必备知识的同时还要坚持以教材为本，侧重试题知识点与教材关联的研究。学生要增加阅读积累，培养阅读思维，继续构建完备的知识体系。所谓阅读思维，是你看到一篇文章，要快速确定它属于哪种文体，阅读这种文体的基本方法是什么，可能关联到哪些必备知识，题干隐含的答题方向是什么。

三、强化审题训练，增强得分意识

1.借助评分细则，复盘答题思路

2.清楚考查要点，紧扣要素答题

3.进行答题建模，以不变应万变

（备课组长：李小艳）

数 学

一、基础知识的巩固

重新梳理和巩固集合论、函数、导数、概率与统计立体几何、解析几何、数列等重要概念。扎实的基础，才能确保知识熟练灵活运用。

二、题型的分类与训练

对各种数学题型进行分类和总结，更好地了解各种题型的特点和解题方法。通过适量的题目训练，提高解题的能力和速度。

三、主动安排训练

配好一套新高考的试卷(有详解，10张左右)，保持做试卷热度，同时从中捕捉新颖题型，培养逻辑思维、分析思维和创新思维。由于二轮专题复习时间紧，建议一周做1张，并及时做好深度纠错。

四、认真对待模拟考试

预先了解年级安排的模拟考试。通过模考检测自己的学习状态和水平，及时纠错和查漏补缺，并逐步适应高考的考试环境和节奏。

五、配好整理本

将这阶段听课、训练和归纳总结的知识体系、题型解法等进行快捷梳理，达到融会贯通。高考前高效简洁整理错题本对高考有奇效。

六、重视心理调适

在备考过程中切忌产生畏难情绪，应当迎难而上，积极与师生交流做题困惑。数学疑惑一旦解除，成就感油然而生。养成这种习惯，有助于触类旁通，良性循环。保持良好心态，化压力为动力，学习效率与质量自然提高。

（备课组长：廖小鹏）

英 语

一、改变阅读方式，提升速度和正确率

每天或隔天进行阅读计时训练，35分钟内完成5篇阅读理解。训练时，不要用笔或手指着文本逐字逐句读，不默读或逐句翻译，可以试着一眼看3-5个单词，关注实词，跳过虚词、头衔、专有名词、机构名称等，训练后，不断扩大阅读视野，自动以意群为单位阅读。根据文章体裁选择阅读方式。做过的题中影响作答，反复出现的生词需记意思。回归文章寻找答案依据，不要凭常识或印象来选；在选项之间反复纠结时，回归文章作对比，文中没提到或者有出入的应当排除。细节题根据关键词跳读定位，主旨题和选标题则须重读首尾段，提炼关键词总结。

二、善用技巧积累词汇

把单词分为写作词汇和阅读词汇。写作词汇，要记准拼写、搭配、变形，能造句；阅读词汇则重点记含义。英语水平较好的学生，应重视一词多义、熟词生义、写作语块、高级词汇及句型的掌握及运用。记单词困难的学生，要注重复习旧词，根据遗忘曲线温故知新。背单词时，利用读音规则记拼写；通过联想、造句、串故事及软件打卡记单词等趣味方式记忆；利用碎片化时间及睡前几分钟，回顾当天所记词汇。英语分数在及格线以下的同学，需短时间内快速、大量记忆单词的含义，配搭适当的阅读理解训练。

三、增加作文的知识储备

命题作文尽量控制在10-15分钟内完成，预留25—30分钟完成读后续写。在3分钟内审完题并列出框架要点，考生在考前要储备足够的词汇和知识。重点准备几种应用文和中国传统文化以及与艺术相关的语块和句型。遇到好句多多积累，每次整理4—5个好句并默写。英语水平较高的同学，除了表达精准、词汇句型丰富之外，力求有新意有突破，形成自己特有的表达。

（备课组长：左春红）

物 理

一、抓住主干知识及主干知识之间的综合

高中物理的主干知识分为两部分，即：

力学：物体的平衡；牛顿运动定律与运动规律的综合应用；动量守恒定律的应用；机械能守恒定律及能的转化和守恒定律。

电磁学：带电粒子在电、磁场中的运动；有关电路的分析和计算；电磁感应现象及其应用。

二、针对高考能力的要求，做好专项训练

1.审题能力(即理解能力)

审题过程中一定要注意以下三方面:(1)关键词语的理解。(2)隐含条件的挖掘。(3)排除干扰因素。

2.表述能力及解题的规范化训练

三、做题注意“精”“细”结合

在第二轮复习中，可谓是模拟试题满天飞，如何使用这些资料呢？首先对手中的资料要仔细的分析，学生对各题的得分情况进行具体的分析与总结。同时，对于反复出错的痛点难点，整理纠错，精做精练。

四、回归课本，不留死角

对物理学中的热学、光学、原子物理学部分，要求是比较低的一部分，也正因为如此，往往在复习中花的功夫不是很多。虽然这几部分的难度不是很大，综合也并不是很多，但绝不能掉以轻心，在复习中要特别注意课本的重要性，课本是知识之源，对这几部分的内容一定要做到熟读、精读课本，看懂、看透，一次不够，两次，两次不行，再来，绝不能留任何死角，包括课后的STS阅读材料、小实验、小资料等。因为大多的信息题，很多时候是从这里取材的(如近几年来高考中的原子物理的信息题)。

（备课组长：陈小春）

化 学

一、注重基础、构建网络

化学学科尽管知识点琐碎、识记量大，但解题方法有章可循。学好化学，首先要有“背功”，要“先死后活，死去活来”。在二轮复习中要学会归纳知识，挖掘知识的内在联系，构筑知识网络，建立各种题型的解法模型，做到见到不同题型，立即想到不同的方法。

二、善用教材、查漏补缺

在后期复习阶段要重视教材，每位同学都应把五本化学教材准备好，力求把教材内容吃透，特别是课本上的资料卡片、科学史话，教材实验等。比如必修Ⅱ第四页资料卡片——食品中的二氧化硫，选择题考查过几次葡萄酒中二氧化硫的作用，考生错误率较高，老师讲解再多次都不如自己翻看教材一遍。所以，有必要经常性地针对在答题过程中出现的错误，回归课本，查漏补缺。

三、研究真题、有的放矢

高考真题是最好的、最重要的备考资源。比如：压强平衡常数、速率方程等。因此，研究高考题，我们就能明白高考考什么、怎么考。同学们可以将近几年的高考题分类汇总，以专题形式进行训练。在老师讲解题目时，注意从必备知识、关键能力、学科素养三个方面分析总结。

四、整理纠错、提高效率

整理错题集。不仅是做错的题目需要记录，还应该记录经典、常考的题目，考试前看一看，做一做，不仅可以避免犯同样的错误，同时也是对基础知识的进一步巩固。不要盲目追求难题，巩固基础是一切难题的根本，平时多记多背。利用好错题集上的每一道题目，进而提高学习化学的效率，精题精练比题海战术收益更大。

（备课组长：张海波）

生 物

一、进一步夯实基础

坚持以课本为基础，以考纲为根本，做到一精二熟三理解。

一精：精读各个知识点。包括文字部分、插图、小资料、实验等。

二熟：熟悉生物学中的一些名词性概念、结论性语句。

三理解：理解重要生物学概念、生理作用和生理过程、实验原理和实验方法。

二、克服四种偏向

1.克服难题过多，起点过高。二轮复习切忌丢开课本，做难题、偏题、怪题。

2.克服速度过快，内容多，时间短，一知半解。

3.克服照抄照搬，对外来资料、试题，不加选择，整套搬用，题目重复，针对性不强。

4.克服题海战，生物题很多，题海无边，要以质取胜，做一题会一题，会一类。

三、做到四个强化

1.强化审题训练。

审题要逐字逐句，弄懂题意，找出关键字词句(题眼)，获取有效信息。针对自己的易错题型应专门训练审题能力。

2.强化变式训练。

易错题的变式是考生再错的陷阱，训练过程中，要善于对题目的条件和要求进行变换，这样不仅可以培养问题意识，而且还可以培养思维的灵活性和变通性，做到举一反三，触类旁通。

3.强化创新思维。

创新思维与定势思维是对立的，创新的高考题，看似常规简单，其实入题容易得分难，失分往往是定势思维导致的。怎样才能强化自己的创新思维呢？除了审题细致外，还应经常把典型试题进行改编，如试一试把条件改变、把提问改变答案将怎样？把图示改变答案又会怎样？把几个问题组合又会怎样？把简答题改选择题又会如何？再有，对相关题型的归类、整理也是一种创新。推陈出新就有新题，高考命题也是这个思想。

4.强化应试策略，减少过失性失分。

（备课组长：曾锦红）

政 治

一、二轮复习总体思路

1.挖掘育人功能，注重价值引领

在不同模块中要融入习语案例、伟人名言、经典名著、文化赏析、发展成果、国家政策、国际关系等素材，复习时应充分挖掘时政素材的育人功能，注重价值引领，提高学科核心素养。

2.构建知识体系，突出主干知识

充分依据《课程标准》，明确复习重点和学科主干知识以及对应的能力层次要求，做到心中有数，从而提升复习的时效性和科学性。明确知识体系构建，理清知识内在联系，注重逻辑关系，在全面掌握知识的基础上，按学科逻辑关系构建知识体系，打破模块界限，使以往掌握的一个个零散孤立的知识点变为体系化的知识系统。

3.精练勤思融通，提高解题能力

结合高考真题和典型例题进行专项训练，切实提高解题能力。加强审题训练，提高对素材的解读能力和关键信息的提炼能力，有逻辑有条理地构思答案，组织语言，做到事实逻辑和理论逻辑结合。

二、复习具体措施

1.考点专题化

(1)整合7本教材，形成考点专题。对于每一个考点，应做到系统整合，查漏补缺。

(2)回归教材，夯实基础。 在一轮复习知识点总结汇编的基础上，备课组将制作重点背记提纲，重点知识点呈现问题化，每日设定背记任务。

(3)备课组将汇编易错易混知识点，课后对照课本强化理解记忆。

2.热点专题化

(1)熟悉党和国家这个阶段的大政方针(长效热点)，了解时事热点(年度热点)。

(2)多角度分析时政热点，比如，针对某一个重热点，可以从经济、政治、文化、哲学角度进行分析。

3.训练专题化

进行选择题专项训练(课前5分钟小题练+课后自主练)，精选各地模拟卷选择题，课后加强训练，专项突破，提高选择题的正确率。

4.方法专题化

对不同主观题题型，要将精选典型高考题进行解题技巧专题概括，总结共有和特有的解题规律。

（备课组长：刘诚文）

历 史

一、研究真题、精准备考——找复习备考的方向

近年各地高考真题命制的总体趋势：

1.稳中有变，主干知识考察情景化

2.突出思维，关键能力考察哲学化

3.彰显特色，形式内容考察乡土化

4.选材多元，学科素养考察学术化

二、制定计划、确定策略——寻高考备战的支点

1.制定计划

二轮复习：强化知识体系，开展专题复习，配合经典的题例，突出重要概念理解运用、综合能力提升、核心知识运用、时政热点渗透，将主干知识、重点知识向纵横方向引申和扩展，形成熟练的学科思维、方法和技巧。

2.确定策略

重心策略：知识体系构建、重要概念理解、综合能力提升、时政热点渗透

(1)知识体系构建。主要通过各种专题，包括思维导图、阶段特征、综合专题、微专题等。这种知识网络体系不是知识的简单排列架构，而是蕴含内在各种关联，包括总分关系、主次关系、因果关系、数量关系、时空关系、制约关系、从属关系等等，凸显事物发展都是彼此联系的哲学原理。

(2)重要概念理解。历史高考试题，基本都有若干个历史概念组成题干，同时又通过对题干的设问，考查对重要概念的理解。二轮复习可借助2024年硕士研究生入学考试历史学基础名词解释(中国史、世界史)和相关习题，侧重对一些重要概念、关键概念的掌握。

(3)综合能力提升，基本方法是方法示范+习题训练+思维建模。方法示范：要结合教师的习题讲评和方法指导，建构材料阅读、理解、分析的思维模型。习题训练：要通过专题训练，在训练中提升思维品质。思维建模：结合高考对材料考查的要求，要在关键能力培养与训练过程中，重视结构化思维能力的培养。

(4)时政热点渗透，中国年度热点关注：2024年龙年春晚高考历史热门考点、近三年中国十大学术热点；近三年中国历史学十大研究热点；中央广播电视总台2023年度国内、国际十大新闻；两会相关内容等。

（备课组长：易利平）

地 理

二轮复习具体措施

一、整理专题笔记，提升二轮实效

整合历年高考试题，了解高频考点内容，设计核心知识、基本技能、热点时事三大专题进行整合，提高复习的针对性和有效性。

二、构建知识体系，突出主干知识

紧紧围绕考纲要求准确把握主干知识，构建学科知识体系。

1.自然地理：应掌握其原理和规律，培养学生拥有灵活运用知识的能力。

2.人文地理：应抓住核心知识，即区位因素(农业的区位因素、工业的区位因素、城市的区位因素、交通的区位因素及商业的区位因素等)剖析典型案例，理清知识线索，并用于其他案例的分析。

三、培养读图分析能力

图表是地理学的第二语言，近年来地理高考试卷基本每组题都有图表，学生能看懂各种图表这是做题的基础，平时要注重读图能力的培养。

四、重视综合题的规范答题

今年高考地理改卷发生了重大变化，问答题由原来的2分一点改为1分一点，高考更加注重对学生基础知识、地理概念、地理现象发生变化过程的考察。要求学生在答题过程中写清因果联系(因1分果1分)，如果平时答题习惯不好的学生将会吃很大的亏。

五、迎合出题的意图，立足江西特色

今年是江西省新高考改革后的首次命题，以江西区域命题的题目明显增多，在近期的几次考试中都出现了，这就需要学生加强对江西乡土地理的研究，了解江西的自然地理环境(地形、气候、水文、土壤、植被、矿产等)、人文地理环境(人口、城市、工业、农业、交通等)。

六、关注时事热点，拓宽学生视野

地理很多题目是以热点、焦点问题作为命题的背景材料或切入点来创设问题情境。在复习中应把重点、热点、焦点问题做专题式“问题化”处理，弄清这些问题发生的地点及背景，注意这些热点问题与课本主干知识的密切结合，把握其因果缘由及其影响。

（备课组长：赵根峰）