



迎接中考高考，老师要上好“五堂课”

■郑钢

眼下，中高考在即，学生进入关键的复习阶段；对于教师来说，时间也尤为宝贵。教师是“眉毛胡子一把

抓”还是“纲举目张抓重点”？不一样的选择会有不一样的结果。

重要的升学考试之前，教师在所剩不多的时间里要上好“五堂课”：从教学重点与问题、考试策略与技巧等方面培养学生信心，提高复习效率。

第一堂课 思想动员课

迎接中考、高考对于进入毕业班的学生来说仿佛是一场漫长的马拉松比赛，而考前的半个月无疑是身心最为疲惫的阶段。从心理认知的角度来看，这一阶段也是学生情感起伏最大、最为敏感的阶段。因此，教师要针对班级学生的思想状态和学业成绩，上好一堂思想动员课。

类则是“过于悲观”的学生，与前者相比，他们处于“高原反应期”，学习成绩徘徊不前，对自己缺乏信心，对考试充满恐惧，常处于焦虑的状态，但又不知道从何处入手。

在备课时，建议教师尤其要关注两类学生：一类是“盲目乐观”的学生，这一部分学生过于自信，认为自己没有知识盲区和能力的缺陷，能轻而易举地考上自己理想的学校；第二

类则是“过于悲观”的学生，与前者相比，他们处于“高原反应期”，学习成绩徘徊不前，对自己缺乏信心，对考试充满恐惧，常处于焦虑的状态，但又不知道从何处入手。所以，在上思想动员课时，教师要摆数据，举例子，让学生既要面对现实，又要充满信心。同时，教师也可以借助案例分析法、游戏法、音乐舒缓法、团体倾诉、认知调整法、情绪管理法等心理辅导方法，让学生以正确的态度面对中考，以饱满的精神迎接中考。

第二堂课 考试演练课

对于初三、高三的学生，模拟考试并不陌生。不过，一般情况下，在“一模”和“二模”考试时，学科教师不会担任监考教师，也无法了解学生答题时的速度和方法，无法了解学生的答题素养。同时，基于节约时间的考虑和课时安排的原因，教师平时较少自行组织模拟考试，让学生在中考规定的时间段内完成答题，不少学生在考试时，因未能合理安排时间而手忙脚乱，影响成绩。

中高考规定的时间内从容地完成一套试题。在课堂上，教师可以挂一只钟，学生每完成一个题型，就记录时间，这样，教师可以根据答题时间和容量计算出学生的答题速度，分析学生的时间分配和答题方式，同时观察学生试卷检查的方式和时间，汇总起来形成学生答题素养的定量和定性分析。

因此，在复习备考阶段，学科教师其实有必要安排考试演练课，让学生在

考前考试演练课，有助于学生体验考试的氛围和环境，掌握答题的节奏；也有助于学科教师了解和分析影响学生答题的负面因素，指导学生提高答题素养。

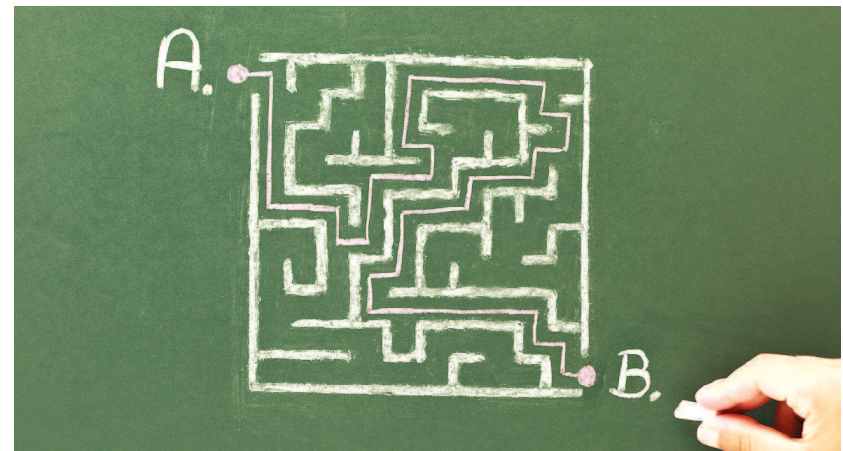
第三堂课 答题技巧课

与平时的练习不同，中高考要求学生在规定时间内完成答卷，考题容量较大，具有一定难度和难度，考验的不仅仅是学生知识掌握的程度，而且是学生的心理素质与答题技巧。因此，答题技巧对于学生发挥自己水平有至关重要的作用。基于此，教师不妨结合试卷的出题类型、难易分布、阅卷要求等“庖丁解牛”，从全局到个体，从普遍到特殊，讲解答题技巧，传授答题方法。

答题技巧则是基于学科试卷的性质和特点。简单来说，学科不同，题型不同，阅卷要求不同，答题技巧也不同。

在上课时，教师推荐和介绍“放之四海而皆准”的答题技巧，能共用于所有的学科。比如，如何利用考前五分钟、如何制定答题计划、如何培养自己一次就做对的习惯等。但是，更多的答

题技巧则是基于学科试卷的性质和特点。简单来说，学科不同，题型不同，阅卷要求不同，答题技巧也不同。比如，在解答语文现代文阅读时，学生要抓住文章题目，每篇文章读三遍后，筛选重点词语和中心观点，完善简洁地回答问题。而要完成数学综合题，学生则要学会审题，弄明白题意，学会解读每一个字或一个数据。在英语考试——学生写英语作文时，则要走好四步：读透题意和要求，选择主题和素材，布局谋篇和下笔，斟酌和润色。总之，有了这些良好的技巧和方法的“利器”，学生答题时才会忙而不乱，从容不迫。



第四堂课 问题分析课

在中高考前半个月，教师通常已经基本完成了整体的复习教学，帮助学生梳理了所有的知识体系，同时也完成了各区县的模拟卷，学业发展进入了“高原期”和“稳定期”。教师对学生的学业水平、知识与能力的达成度有了比较清楚的了解，知道他们在哪些方面掌握得比较扎实，哪些方面还比较欠缺。

资料中收集学生答题中存在的共性问题，然后根据知识板块或题型上一堂或几堂问题分析课，通过错误率的统计说明问题的普遍性，同时深入分析典型错题和产生问题的原因。比如，是学生对知识掌握不够扎实还是理解不够透彻，是教师训练不够到位还是讲解不够深入？

此时，教师的教学就应从系统、整体的复习转向基于“学生问题”的教学，进入“精雕细琢”阶段。

同时，教师还可以针对学生遇到的共性问题，设计基于问题的相关题目，增加变式，突出迁移，注重典型，通过类似题目的训练帮助学生举一反三，融会贯通，达到以“问题”解决“问题”的目的，避免题海战术，切实提高初三的复习效率。

如何从问题入手？哪些是学生的薄弱点？教师可以从学生的平时练习、模拟卷、学生错题集、成绩双线细目表等

第五堂课 答疑问课

质疑意识和提问能力对初三、高三临考的学生来说尤为重要。教师要充分尊重学生的主体地位，把课堂还给学生，调动学生自主学习和主动复习的积极性。

答疑问课”无疑是培养学生质疑能力、促进个体学习、提高复习效率的重要途径。教师在课前让学生在课内或在校外自己复习某一方面的内容或某一套试题，让学生梳理知识体系，在梳理的过程中找到自己问题的症结和困惑。在课上先组织小组合作学习，组内同学之间互相提问，互相解惑，同时安排一名组员记录最为典型的题目，组内交流结束后到班上展示与其他同学共享；学生遇到组内不能解决的问题时，就向教师求救，教师参与

答疑问课”无疑是培养学生质疑能力、促进个体学习、提高复习效率的重要途径。教师在课前让学生在课内或在校外自己复习某一方面的内容或某一套试题，让学生梳理知识体系，在梳理的过程中找到自己问题的症结和困惑。在课上先组织小组合作学习，组内同学之间互相提问，互相解惑，同时安排一名组员记录最为典型的题目，组内交流结束后到班上展示与其他同学共享；学生遇到组内不能解决的问题时，就向教师求救，教师参与

除了小组合作答疑外，教师也可以安排全班答疑、个别答疑等不同类型的答疑问课，当然教师也可在课前采集学生的疑问，了解学生复习中存在的突出问题，在课堂答疑时有针对性。在答疑问课的过程中，教师应有意识地关注和收集具有典型性和创造性的问题，与大家共享，一方面鼓励和肯定学生的质疑和探索精神，另一方面诊断学生的学业水平和个体的知识结构。答疑问课将学生的个性化学习融入于班级整体教学，促进了学生的主体发展，也加强了教学的针对性，大大提高了复习效率。

(作者为上海市高东中学副校长)

教育新观察

男生教育贵在“懂他们的老师”

■施萍

我工作至今已20多年，可近年来，我发现自己的一些教学老办法对那些活泼好动的男生似乎不太管用。我不断问自己：我了解现在的学生吗？我能用更好的方法去引导他们吗？

通过不断学习、反思，我找到了一些原因。原来，我看惯了班里乖巧懂事、学习勤奋的女孩，渐渐对男孩活泼好动、缺乏自律的行为少了点耐心。当老师的人，心里一急躁，教育方法就简单了，教育效果自然就低了。

或许，我们老师要学着改变自己陈旧的观点，采取符合男孩身心发展规律的教育方法。

男孩为何“好动”？ 这些心理学研究成果 老师们必须要知道

发展心理学告诉我们：大多数男孩天生好动，那是精力旺盛、充满活力的表现，身体运动和参与体验是他们学习的主要方式，他们也更容易接受图像和运动物体的刺激，而不易接受单调的语言刺激。

所以，如果我们上课时说得太多，那么与拥有较强耐性的女孩相比，男孩们更有可能感到厌烦、分心或坐立不安。老师如果知道这个道理，就不会把男生的“好动”视为缺点和不足，而是应该想办法改变自己的教育策略，从而吸引他们的注意。

心理学研究还有一个研究结果：当老师提问学生时，有些孩子眼睛会看向别处。事实上，这不是分心，而是他们在积极思考的表现。因此，老师如果不加区分地以为学生眼睛看别处一定是在开小差而进行批评，那或许会减少一些孩子的学习兴趣，降低老师在他们心中的形象。

另外，男生的好动还可能是为自己补充能量的方式。这种对男性大脑活动至关重要的状态，在心理学上被称为“睡眠状态”，表现为完不成作业、在课堂上停止做笔记或者摆弄铅笔、坐立不安等，大多数男孩进行这样自我刺激的方式，为的是保持清醒以便继续学习。如果老师们又一股脑儿地以为他们是故意违纪的，很可能

会“重伤”男孩。

有趣的团队体验 活动可调动男孩的积极性和参与度

既然男孩不爱听大道理，他们更喜欢身体运动与参与体验，我就请教了学校里的两位心理老师，在她们指导下，我带领学生们进行“圈之魅”的团队训练活动。在套圈、钻圈、转圈等一系列的游戏中，男生们热情高涨，踊跃发言出主意，同伴间互相纠正转圈动作，玩得不亦乐乎。

最近，国际理解课老师又布置了“角色扮演”（Cosplay）活动，孩子们个个兴奋异常，着手准备自己最喜欢的电影、动漫中的角色装备，我则趁机引发他们思考：你们为什么会喜欢这个角色？准备设计什么造型和角色对话？是否考虑和同伴一起演好这些角色？看着他们在微信圈中快乐地交流，十分期待的样子，连我也跃跃欲试。可见，有趣、有意义的团队体验活动极大地调动了男生的积极性与参与度。

建立条件反射的 学习方式，让兴趣 成为推动男孩成长 的原动力

平时，我们学校倡导每个学生要随身带块小手帕，洗完手后擦一擦，既培养卫生习惯，又能节约大量的纸张。可总有一些男孩会忘带，就算他们带了也想不起来用它擦手。从心理学角度分析，如果能使使用手帕联系到快乐、欢喜和满意的情感体验，就会形成兴奋性条件反射。

那么，怎样建立兴奋性条件反射呢？在我看来，老师应该培养学生浓厚的学习兴趣，让兴趣成为推动他们前进的原动力。

我的做法是：在午会课上和男同学们一起学习绅士使用手帕的礼仪，同时用手帕进行擦手的情景练习。学生会发现，原来用手帕擦手是一件有趣又优雅的事，几次训练后，他们就主动接受并愿意去做了。

为了强化这种联系，我又设计了一个“争当优雅小绅士”的活动，经

过不断刺激，这种联系就被逐渐固定下来。可以说，这种运用了心理学知识的愉快的参与体验式学习方式赋予了学生丰富的感官刺激，极大地调动了学生学习的兴趣，比听一百遍大道理有效得多。

鼓励男孩说出自己的感受，老师要懂得理解、倾听

老师们还应注意的一点是：有些男孩看似大大咧咧，什么都不在乎，其实他们的心理年龄普遍比同龄女孩要小两岁左右。面对困难与挫折，男孩子们不善于表达自己的内心情绪，他们会变得脆弱与胆怯，此时更需要倾听、援助与鼓励。

在我的班级里，有一个性格开朗的小男孩，平时的他乐观向上，人缘不错，爱动手操作和钻研机器人，如果说这个孩子有什么“缺点”，那就是他做作业的速度有点慢，尤其对抄写、背诵类的作业不太上心。一天中午，我看到他在座位上偷偷地抹眼泪，职业的敏感让我坐在他的身边，真诚地告诉他：不管他遇到什么困难，老师都会尽力帮助他。

经过询问，小家伙道出了缘由：这几天他感冒发烧，双休日还在挂盐水，父母要他在家休息，但他想到会落下功课，坚持来上学。由于他精神状态不好，听课效率低了，作业的格式又和以前不一样，好几次因为格式和书写问题重做，加上他书写速度慢，面对做不完作业，此时这个男孩的心里有的只是数不尽的烦恼与委屈。

了解了这一切，我突然好想抱抱这个孩子，他是一个多么可爱、多么进取的孩子！现在，他遇到了困难，我必须帮助他。我和任课老师交流，请她适当放宽写作业的时间，特别要对这个男孩加强在作业格式方面的指导，避免重做现象再次发生。同时，我在班级里表扬了这个孩子对学习的热爱和他明事理的正气与态度。

我的适时介入，解决了这个男孩的困境，让他能以健康的、积极向上的心理对待学习和生活。我之所以确信这一点，为自己的行为感到欣慰，是因为后来这个男孩在作文里提到了这件事。他写道：“老师的关心与帮

助仿佛是一缕春风，减轻了我的痛苦，给我带来了温暖和安慰。”

因此，对待一些有悟性的男孩，老师要做的就是理解、倾听，鼓励他们说出自己的感受。他们需要的是一个懂他们的老师。

对那些调皮的男孩，老师的理解、鼓励也是他们的强心针，特别在男孩遇到挫折的时候更是如此。我们应该给他们正向的反馈，及时帮助他们总结原因，提出改进意见并以足够的耐心加以鼓励督促。

引导父母共同参与，为男孩提供 行动模仿的榜样

跟家长尤其男孩们的家长交流，我通常会真诚地邀请他的父母一同前来。这是因为，父母对孩子社会化的重要作用不仅表现为用言语传授文化价值并奖赏和惩罚儿童的行为，而且表现为为儿童提供了行动模仿的榜样。

在心理学研究中，“近朱者赤，近墨者黑”已得到了大量证据的支持。父母情绪不稳定或在品行不良的家庭中成长的儿童，更容易形成不良或越轨的行为模式。在充满慈爱、诚实和勤劳的家庭中长大的儿童更容易习得良好的道德、对他人的关心和追求成就的需要。因此，我们的教育也包含着指导家长、和家长合作，一起去做好这一块工作。这种家校联合策略在培养男孩们的勇敢、宽容、做事负责等品质方面有着很大的作用。

近几年来，我深刻地认识到，只有站在人的身心发展的客观规律的立场上，用科学的方法去对待教育和教育对象，才能减少很多因急功近利、拔苗助长带来的负面影响。

我们教师每天都在跟学生打交道，其实天天都在发生着咨访关系。在当今社会，教师不亚于半个心理咨询师。如果我们能尽可能多地掌握心理学的专业知识与技术，更好地锤炼自己的人格魅力，就能游刃有余地开展教育活动，培养更多心理健康、有可持续发展潜能的学生。而我们教师也会从中获得更大的职业成就感，实现有意义的人生价值。

(作者为上海市徐汇区汇师小学语文教师)



关于男孩，这些知识你要知道

男孩入托不宜过早

如果可能，男孩3岁之前应该待在家里，由父亲或母亲照顾。托儿所或保育中心并不适合3岁以下的男孩，这是由他们的本性决定的。大量研究表明：与女孩相比，分离更容易使男孩感到焦虑，他们会认为自己被抛弃了，从而在感情上封闭自己。

此外，这个年龄的男孩容易烦躁，表现出好斗的个性，这种现象会一直持续到上小学。对于他们来说，由细心的亲人或有责任心的保姆看护比进托儿所强。

对于男孩来说最重要的一课是：学会和照顾他们的人保持亲密关系，信任那个人，能够感受到温暖并理解别人的善意。

男孩精力旺盛又暴躁不安

睾酮激素使得男孩精力旺盛，同时变得暴躁不安，导致男孩喜欢争吵和打架，更关心等级差别，对竞争更感兴趣。男孩需要懂得三件事，一是谁负责，二是规则是什么，三是规则能否得到公正执行，一句话，男孩需要明确的指令，并建立组织结构。

体内睾酮激素过高的男孩，通常具有很强的领导能力，研究发现，这与数学运算能力以及左撇子有很大关系，同时患哮喘或过敏的概率也较高。在学校里，老师会发现，一些男孩要么是班里的英雄，要么是无可救药的坏学生。因此，对精力旺盛的男孩，要进行适当的引导，引导者最好是老师。

男女大脑结构有差异

在智力方面，男孩的发育比女孩晚6至12个月，在完成精细动作所需的协调能力方面发育尤其迟缓；男孩大脑的左右半球之间的联系少于女孩。

人类与低等动物不同之处在于，人类大脑的两个半球各司其职，左半球负责语言和推理，右半球负责运动、感情以及时空定位。

男孩的右脑发达，数学能力较高，但左右脑之间联系很少；而女孩大脑半球之间连接异常发达，故女孩的整个大脑都在思考，男孩只有一侧半球的一部分在思考。对学习不好的女孩和男孩，在同样的教导下，女孩进步快。