

高考倒计时,愿每一位考生都收获成长

语文:梳理三年积累 提升作文能力

■樊新强

一年一度的高考又近在眼前,就语文备考而言,最后阶段的重点应该在议论文写作的提升上。如何实现提升?笔者在这里提出三条建议,以期有助于学生备考。

高中语文学科,并不是单纯地指向高考,更指向人的成长。语文学科更主要的目的,是帮助学生形成现代公民必备的阅读表达能力,帮助学生的人生和社会中的一些基本问题形成正确的认识与判断,这既是能力的锻炼,更是精神的成长。

以上海的高考作文命题为例,这十多年的作文命题就对教学形成了良好的引导功能。上海的作文题以重思辨而著称,往往要求考生就某一具体而具有普遍意义的问题展开思考。应该说,这样的命题导向,一方面能够覆盖考生的选拔功能,因为确实能看出考生思维和表达的品质;另一方面也与语文学科涵养“精神成长”的目的相契合。故而,如何写好一篇议论文,对于高中生而言有不少内功需要积累和提高。

整理归类作文剪报、素材本

从备考的角度来说,考生们经过三年的高中语文学科,经历了大大小小各种考试,训练了形形色色各类作文,对生活、社会中的主要问题或多或少已经具备基本认识。当然这些认识可能还是零散的,不成体系的,正如武器库中散落在各个角落的兵器,现在到了整理归类、磨砺上阵的时候。因而,考生不妨拿出曾经写过的文章,曾经思考过的作文题(可以是近三年各区的二模二模题),曾经积累的剪报本、素材本等,以主题的形式加以整理归类。

笔者所在的中学,高三最后阶段复习时就常常引导考生以主题的形式归纳整理所写过的作文,比如2021年的备考组以“认识自我”“认识世界”“自处与他人相处”“精神追求”等主题启发学生整理。主题的归类可以是多角度的,笔者在指导考生备考时,曾列出“大与小”“远与近”“浅与深(博与专)”“快与慢”“进与退”“半与全”“主与次”“外与内”“刚与柔”“齐与乱”等二十来个主题,引导学生梳理与思考。主题的归类也是开放的,既有老师提供的一些主题,也应该加入考生自己写作中涉及的主题,力求能覆盖我们生命中涉及的主要领域。

归纳整理若干主题之后,考生可以基于自己的积累对主题初步形成自己的看法,并结合具体的试题列出提纲;同时,不要忘记外部的力量,不要忽略智慧的碰撞,可以就这些主题或者具体的试题,与自己的同伴、老师、家长展开讨论,以此丰富自己的思考,完善自己所列的提纲。另外,还可以取出自己用于积累的剪报本或素材本,将素材与主题、提纲相匹配,纳入主题或者提纲之下。

这样以主题的形式,整理作文题、素材本,梳理认识与思考,不唯有益于备考,也有利于智慧的提升,甚而正确的人生观、世界观、价值观的养成。

善于调用消化过的理论积累

对人生、社会问题形成基本的认识之后,如何进一步深化认识,用教师或考生的话来说,如何在文章中再推进一步,这是写作中的难点,让考生普遍感到头疼。以下策略,或许能够有助于考生思考。

比如,议论文写作中,总会涉及一些概念。概念要厘清,在论述过程中要统一,这是很重要的原则。考生在作文训练中也会听到老师的提醒,概念使用要一而终,不要随意偷换概念。写作时,考生不妨“反弹琵琶”,大大方方地“开门揖盗”,引入容易引起混淆的相似概念,特意与文中涉及的概念进行辨析,进而厘清文章的内涵与外延,这样的话,文章在不知不觉中就又深入了一层。

近年来,考生的写作实践中时常出现这样一种现象:文章大量引用西方哲学、社会学理论,用以提升文章的深度,然而由于作者只是囫圇吞枣地浏览了相关资料,甚至只是机械地记了一些概念,并没有真正理解理论的内涵,因而引用常常显得牵强附会,甚至张冠李戴;再加上翻译文字的累人,使得文章语言晦涩难懂。

平心而论,如果引用的理论是恰切的,这对于解释纷繁复杂的社会现象和人生问题能起到以简驭繁、高屋建瓴的成效。比如用《乡土中国》中“差序格局”理论来解释中国传统社会中的国际关系,用“信息茧房”来解释先人之见的可怕,用经济学中“边际效用”的理论来阐释生活中的资源分配现象……如何合理地引入理论,当然不能“死记硬背”然后“生搬硬套”,而是要善于调用消化过的理论积累。临考之前,可以去翻一翻政治、历史、地理等教科书,回顾一下所学的相关学科理论,看一看这些理论是否能纳入前文所述的作文“主题”之下,以备不时之需。

不急于在开头写出所有思考

在教学过程中还有这样一种现象:考生对问题或现象有了不错的认识,甚至还有较为深入的思考,然而一落笔成文,总是兔子尾巴长不了,写得很单薄。这一方面与写作者的素材积累有关,另一方面也与写作者的展开方式有关。他们不会循序渐进地逐步展开自己的思考,一旦有一些思考,就迫不及待地写在文章开头部分和盘托出,这使得文章很难从容自然地伸展开来。

这样的问题,既是素材积累的问题,也是写作意识的问题。写作不是答题,不是给出结论就可以了;写作是一个对话和说服的过程,每呈现一层思考或者一个观点,就要给出必要的阐释或论证。可行的办法是,在构思动笔之前,将自己的几层思考凝练成几个逻辑恰当、层层推进的句子,然后将它们转化为文章主体部分的几个关键词。

议论文写作是一件很复杂的事情,不是一朝一夕可成之事,需要时间的历练和经验的积淀;也没有固定的套路与模式,要考虑特定的内容、特定的读者等因素。然而高中生的议论文写作也是一件不复杂的事情,用干净朴实的语言,逻辑清晰地、循序渐进地表达清楚自己的认识与思考,这是我们经过努力都可以做到的,也就是孟子所说的“非不能”者。

(作者为上海中学党委副书记、上海市语文特级教师)

骊歌响起,又一年高考即将来临。对于这一届踏上考场的学子而言,三年高中生活并不容易:经历了一段时间的线上教学,考生们与6月的高考如期相约。这既是对三年高中学习的检验,更是对平穩心态的巨大考验。

要以怎样的心态迎战高考?议论文下笔之前要进行哪些思考?数学题目要如何审题?英语词汇要如何积累……临考前的冲刺阶段,文汇报邀请沪上学科名师、心理指导教师,为考生们送上高考备考冲刺锦囊。

祝福每一位考生都能考上心仪的院校,在人生的重要时刻留下难忘的人生注脚。

安心有效备考需要“三力”齐发

■朱仲敏

今年高考在即,如何保持适度的心态,是不少考生和家长关心的问题。从心理学角度来看,适度的焦虑让人保持警觉和大脑兴奋,有利于考生重视当前的复习与即将进行的考试,调动各方资源积极应对压力或挑战。对此,我们需要接纳,少说“不要紧张,不要焦虑”,不要否定焦虑等负面情绪感受。但是,焦虑过度会造成记忆力和理解力下降,心理安全受到威胁,不利于复习迎考与身心健康。

考生如何做好心理调适、安心备考?在此,提出以下三方面的建议,供广大考生参考。

巩固“硬实力”

在最后的迎考阶段,考生要根据学校的教学节奏,基于过去所学,不断巩固知识基础、能力储备、学科素养水平等“硬实力”。相关研究表明,要做到在考试时对所学知识的顺利调用与灵活运用,需要考生在最后的复习阶段注重针对性的策略,以做到对知识的查漏补缺和系统巩固。

一是注重关联。将零散的知识连成“线”,组成“面”,可以利用思维导图等工具,以“单元”或“章节”为单位整合知识;整合时重点关注知识脉络和主旨,建立学科逻辑链,辅以综合性的练习提升效果。

二是突出重点。冲刺期的可支配时间有限,全面提高成绩可能难度过大,可从近期大大小小的模拟考入手,实事求是分析各科优劣势,制定最适合自己的复习规划;巩固优势科目中较为得心应手的知识或题型,梳理弱势科目中常见且有共性的失分点以及学习的盲区,提高复习的针对性。

提升“软实力”

“软实力”主要指备考时的身心状态。硬实力是核心,软实力是保障。考试在即,软实力的提升空间相对大一些。积极、稳定的身心状态,有利于保障硬实力的发挥。

一方面,要保持自信,获取积极情绪体验。心理学专家王极盛认为,信心是考生的灵魂,是考生成功的精神支柱。考生要为自己的付出和各方面的成长点赞,积累成就体验,增加自我效能感;向榜样学习,用同自己差不多或稍高于自己水平的同学的经验激励自己;给自己积极暗示,看见自己的闪光点与优势,让自己感受到“我早就准备好了”“我能考得不错”“我一定行”。

在乐观、充满希望的情绪状态下,人的思维也更加开放,这有利于考生打开思路,增强认知的灵活性,促进有效复习。可以采用适合自己、积极的情绪调节方式来培育积极情绪。同时,积极情绪的来源之一是积极的人际联结与互动,因此学校师生、家长要重视营造积极的师生关系、同伴关系、



本版图片:视觉中国

英语:考前保持听说读写常规状态

■邹娟

2023年英语高考二考在即,不论在今年1月份的英语高考一考中是否已取得非常满意的的成绩,本次考试对于每一位2023届考生来说都是一次挑战与突破。

在最后的备考期,相信考生都有适合自己的复习思路和备考策略,所以这里简单罗列几份备考锦囊:

写作和词汇:考前保持持续性模仿和背诵

临近高考,不少考生还在反复巩固和加强自己的词汇积累。这里需要注意的是,词汇和翻译题目需注重基础知识和基本技能,避开偏难怪题。比如,为了做好十一选十的“小猫钓鱼”词汇题和中英翻译题目,不妨精心梳理几遍考纲词汇表里的日常易错点(如名词动词 coin/fashion 等和常见短语 give priority to; be worth doing 等)。同时,留心翻译题里的基础词汇和句型、分词短语和四字格(如“昙花一现”)的翻译,特别是中英文表达差异比较大的情况。

在作文写作上,考前的持续性模仿和背诵也尤为重要。比如,可以背诵记忆一些短语、句式和优秀文段,每周坚持写至少五篇概要和三篇作文,可以和同伴互批或发给任课老师批阅,获取修改建议,拓宽写作思路。

在概要写作方面,考生应关注语篇类型和格式特征、标题与正文各版块的关系、段际关系和段内主题句与支撑性细节的关系(如代词、连接词、替代、省略等连贯衔接手段),从而梳理出文章的核心脉络。

在文章结构梳理清楚和内容把握准确的情况下,善于借鉴上海高中英语两套新教材中凝练且高级的表达方式,找到可以提升的细微之处,比如将简单句转换成从句或非谓语的

听力:保证适量输入,坚持限时训练

听力部分在高考卷中为25分,占比接近1/5,不容小觑。临考前,最好能保证每天模拟高考环境完成一套听力试题,保持感官系统接收信息和大脑加工英语的积极状态。特别是听力第一部分短对话的前两题,要训练到自己即便有紧张感也能迅速进入听取和听懂英语信息的模式。而对于第二部分的长对话和语篇独白内容,最为重要的是能够通过

亲子关系、师生之间、同学之间、亲子之间要好好说话、多说好话,多给考生情感关爱、积极反馈、正向支持。

另一方面,要多措并举,让身体、大脑等都保持良好的状态。想要大脑发挥良好的学习与记忆功能,必须保护好大脑,让大脑保持健康状态。脑科学研究表明,大脑首先关心的是安全,其次才是学习。因此,学校老师和家长要避免给考生制造过于紧张的氛围,要疏导考生的过度焦虑情绪,帮助考生获得心理上的安全感。此外,要尽力让考生睡眠充足、适度运动、饮食合理,这都有利于身体、大脑保持良好的状态。

在睡眠方面,要重视睡眠对大脑的保护作用以及对知识的巩固作用。人在浅度睡眠和深度睡眠时,脑脊液会清除大脑中的“毒素”和“垃圾”,使大脑更“清爽”,人在睡觉时能对长时记忆进行巩固,人睡着时,大脑中的信息能得到很好的分类整理。因此,不要牺牲睡眠来换取考试成绩。如何提高睡眠质量,睡眠研究专家有各方面的建议:睡眠量以使精力恢复、白天保持清醒为准;每天起床和就寝时间基本固定;睡觉时,卧室保持舒适、黑暗、安静、凉爽;晚间不要进食咖啡因类物质;睡前1小时建议远离电子产品、少刷屏;电子产品发出的蓝光对褪黑素(有助于睡眠的激素)形成的干扰基于白光,睡觉时不要把电子产品放在卧室。

用好“巧实力”

“巧实力”是对硬实力和软实力的综合、灵活运用能力,起着动态调控作用,能促进个体在动态情境下的随机应变、智慧应对,包括自我调整能力、临场发挥能力等。

在考试时用好巧实力,需要平常的训练和积累来支撑。比如,高效能的学习需要大脑各神经网络的密切沟通与协作,因此加强多感官的学习,把听、说、看、练等结合起来;复习要回归基础,增强知识之间的关联,多做一些提取的线索,增加对知识的灵活运用能力;要做好对学习的自我监控,特别是做好时间管理,可以运用时间管理四象限法或者番茄钟法,提高学习效率和时间管理能力。把重要且紧急的事情排在第一位,要立即做;对于重要且不紧急的事情,要分解任务、制定计划,按部就班去做;对于紧急且不重要的事情,能不做就不做,或委托别人去做、与他人合作去做;对于不重要且不紧急的事情,应尽量将其摒弃,以优化时间使用效率;善于寻求帮助,积极和有经验的老师沟通交流收获和困难,请老师在学业和身心适应、调整方面给予有益建议、个别指导,请求老师帮助或与同学优势互补,对尚未掌握的知识逐一攻破。

高考只是一场阶段“总结”,远没有到“终结”。高三的学子还潜能无限,人生还有多种可能!祝同学们能“三力”齐发,有效复习,圆梦高考!

(作者为上海市教育科学研究院、上海学生心理健康教育发展中心研究员)

数学:保持答题手感 勿偏难题怪题

■缪寿红

高三复习已经到了最后的冲刺阶段,如何利用好这段时间,提升复习效能、科学备考?下面结合数学学科的特点和笔者的复习迎考经验,给同学们一些建议和参考。

重温教材的典型例题

教材是实现数学课程目标、发展学生数学学科核心素养的重要资源,也是命题最具体、最重要的依据。

要回归教材,带着问题查漏补缺。对一些容易遗忘或者容易混淆的知识,一定要在教材找到其出处,理解其准确含义。比如,经常会有同学对一组数据的百分位数计算错误,其实在教材明确表述过计算方法。这样的例子还有很多,需要同学们根据自己的实际情况进行整理。

回归教材,要梳理知识成体系。我们可以对照教材的目录,梳理单元下有哪些重要的概念,常见的考查方式有哪些,容易犯错的地方有哪些。例如,在复习函数的奇偶性时,我们可以梳理以下内容(1)奇函数和偶函数的概念,分别用文字语言和符号语言进行描述;(2)判断函数是奇函数或偶函数的方法;(3)判断一个函数不是奇函数或偶函数的方法;(4)“函数的图像关于原点对称”是“函数是奇函数”的充要条件的证明方法、“函数的图像关于轴对称”是“函数是偶函数”的充要条件证明方法。

回归教材,要关注知识间的前后联系和整体结构,形成知识的网络结构,构建完整的知识体系。比如,研究函数的单调性时,我们可以用高中数学教材必修一中函数单调性的定义,我们还可以用高中数学教材选择性必修二的导数知识。

回归教材,还要关注教材的例题和习题。许多试题都是将教材中的例题、习题通过适当变形、改造或整合而形成的。重温教材的典型例题和习题,理解其蕴含的思想方法,有助于提升我们的理性思维和综合应用知识能力。

考前勿追求奇、异、怪的解题方法

为保持应试答题的状态,冲刺阶段的适度练习是很有必要的。适度练习不是题做得越多越好,更不能偏好难题、怪题。高考试卷有相当比例的试题考查数学基础知识、基本技能和基本思想。对所有考生而言,这些试题的准确率是高考能否正常发挥水平的关键因素。因此,考生可以根据自己的实际情况,去掉一张综合卷中的若干难题,在限定时间,1小时到1个半小时内完成,以评估自己的复习效果和应试状态。

训练要模拟真实考试,强化规范。一方面书写和填涂要规范,将自己的作答在答题卡上相应区域内有条理地书写清楚;另一方面数学的表达要规范,要将解题的关键步骤完整、准确书写。有的考生书写答题过程特别喜欢跳步,甚至就只写公式和最后的答案。要知道,高考阅卷是按步骤给分,即便没能得出最终的正确答案,但前面的步骤表述规范到位,也能得到相应的分数。

训练还要重视通性通法的归纳。高考的考查内容围绕数学内容的主线,聚焦学生对重要数学概念、定理、方法、思想的理解与应用,强调基础性、综合性;注重数学本质、通性通法,淡化解题技巧。高考题不会跳出高中现有的知识水平去考怪题,一定是稳中有新。训练时要注意通性通法,不要追求奇、异、怪的解法,避免因考虑不完善而造成的无谓的失分。

当然,我们也要重视训练后的反思,特别是对做错的试题或者是解错题时发生思维障碍的试题。分析试题考查哪些知识,涉及哪些概念、定理、公式,哪些知识还存在理解不透彻的地方;解答题时应从哪个角度入手,思维中间哪里受阻,什么原因没有想到;与以前做过的题有哪些共通之处,有哪些相异之处等等。

审题时深入细致,善于转化

审题是解题的开端,深入细致的审题是成功解题的必要条件。数学考试经常有学生审题时错看或漏看条件,造成错误。如何养成好的审题习惯呢?

首先,我们要仔细阅读题,审清题目的条件,可在关键处做一些圈划,比如要区分概率统计中常见的“放回”还是“不返回”。

审题时要善于转化,不能将思路只停留在原问题上,而要积极地转化为熟悉和易解的问题,常见的转化有:将几何问题转化为代数问题,将代数问题转化为三角问题等。

审题时要善于联系,建立条件与结论间的实质性关联。对于一些稍复杂的问题,可用分析法从目标入手,沿着目标,由果溯因,寻找解题思路;有时也需要构建辅助问题建立条件与结论之间的中转,搭建解题桥梁。

复习迎考的冲刺阶段也要调整好自身的生理状态和心理状态。高考的成绩不仅仅取决于扎实的基础知识、熟练的基本技能,还取决于考试时临场发挥(注意力的集中程度、情绪的兴奋程度等)。所以,考前要合理作息,劳逸结合,保持良好的迎考状态,在高考中充分发挥水平。

(作者为晋元高级中学数学学科主任)

