

教育笔谈

开卷有益

编者按：

初三总复习阶段，考生难免会遇到平台期。但临近一模，若考生恰巧在此时进入学习平台期，则更让人焦心。本期，北京二中分校德育副主任魏兴将带领大家突破平台期，更上一层楼。

三招突破学习平台期

北京市第二中学分校德育副主任 魏兴

一些考生在近期可能卡在复习效果的瓶颈期，即进入平台期。考生考试成绩没有显著提升，甚至上下起伏，在看到自己与他人的差距或是发现自己被赶超时出现心态不稳的情况，这些都是非常不利于冲刺阶段备考的。那么，如何在平台期更上一层楼呢？我给考生们如下几条建议：

从讲评前的试卷入手做好总结

这阶段的练习、模考更加频繁，且多是综合性的成套试卷，试卷结构、考点都与学考试卷吻合。这本是为了让考生进一步适应考试节奏，做好查缺补漏，并让考生始终保持“热身”状态的必要过程，但部分考生可能会由此更加关注试卷总分，以此与自己最终

的学考成绩进行预期关联。这就诱发了一系列不良情绪的产生。

考生不必总是纠结于总成绩，更应充分分析各学科模考试卷中的优势和不足，聚焦于某个知识点、某类题型。在拿到已经判分的试卷且在老师讲评前，考生可先自行改错，看看在考

试之外的时间里再做这道错题，是仍然不会回答，还是恍然大悟找到答案，亦或是经过更多时间思考后才能答出，由此找出个人复习方法和知识掌握的薄弱点，之后再结合老师的讲评进一步分析，这样才能有的放矢发力，突破平台期。

定个努力向上跳就能够到的小目标

凡事预则立，不预则废。目标的重要性自不用说，但要注意目标是否合理，以及是否有利于落实。考生在设定目标时，一定要以自己原有的平均水平为基线，而非只盯着自己以往最好的那次成绩不放，否则目标会产生偏差。考生可能会在几次挑战之后越发觉得无法实现，进而产生放弃的念头而影响备考状态。客观的实

力水平，应该是近期多次同类型考试结果的平均值，而最能激励我们进取的目标其实应该设在稍高于这个平均值的上方，也就是让自己感到并且的确能做到“只要努力向上跳，就能够到”的位置，这样才能更好地激励自我不断拼搏。

有了科学目标，关键就在于日常落实。学考这个长远目标能起到的常

态激励效果是有限的，只有近期目标才具有实际操作价值，能帮助考生一步一个脚印前进，例如下次测验如何、下次模考如何、今晚的作业如何等等。在考生向短期目标发出挑战并取得结果后，无论结果是满意还是有遗憾，都能及时给与考生心态和方法调整的方向，使考生学业稳步朝着平缓上升的趋势发展。

学习节奏可微调不可大动

为了突破平台期，有的考生对学习方法和生活节奏做出较大调整，其实是不适合于冲刺阶段的。我建议考生仍然遵照自己一直以来的复习方式开展学习，不要打乱原有的平衡状态。虽然考生也可以参照他人的优秀复习方法对自己的备考战术进行细微修正，但不应做大的变动。与此同时，考生可以时常根据自己的情况自我打气，例如：“我可以做到”“我一定要坚持，加油”“别

人可以，我也完全可以做到”“我有很大的潜力，再试一次”等。越临近考试，考生越要给自己自信，要肯定自己的努力和付出。

另外，劳逸结合的合理节奏也非常重要，考生要适度增加休息时间。大量做新题、晚上“开夜车”等打乱备考节奏的做法，不仅容易诱发疲劳，更易导致心理的过度紧张和焦虑，进而影响注意力和思维状态，反而是事倍功半。增加的休息

时间不应用来做玩手机、看小说等过度耗费脑力的活动。考生除了要确保充足睡眠外，应该在每天都有一定的时间做些有氧运动，这不仅能为冲刺阶段提供健康的体魄，更可以利用体育运动来缓解大脑的疲劳。考生在此阶段应该持有的节奏就是步步为营、稳中求胜，要踏踏实实、按部就班地完成每天的备考任务，累积每天的小胜，为学考的大胜奠定坚实基础。

真实胜过完美

正处于花季的你们，一年一个变化，长高了、爱美了，爱好越来越丰富、对世界的认知越来越多元。但我们也不是完美的人，会有各种负面情绪和想法，哭泣、迷茫、无力……这些都是青春的痕迹，我们不必情绪化，毕竟人无完人，要“感谢自己的不完美”。《感谢自己的不完美》，这也是我要推荐的好书。

《感谢自己的不完美》

武志红 著



每个人都是不完美的，每个人身上都有自己不愿意触碰的一面——“阴暗面”。亲人朋友对此不愿意接受，连我们自己也常无法面对。于是，我们不惜代价，竭力伪装成人人喜欢的“好人”。

大家是否遇到过以下情境？班里同学在谈论他们不相上下的期末成绩时，你在座位上一声不吭；你和朝夕相处的朋友发生了矛盾，他矛头直指向你，你又气又无力；你的球技永远不如那个同学们为之痴狂的男同学。事实上，我们的每个小缺点背后都隐藏着优点，每个“阴暗面”都对对应着一个生命礼物。

一声不吭，体现了你可以冷静地思考，或许稍加努力就会有所提升；和朋友产生了矛盾，就要反思是不是自己的问题，如果是，总结经验教训，以后和朋友相处时不会重蹈覆辙，人际关系就会处理得越来越好，你可以把争执当作一次意外的馈赠与收获；你球技一般，但你可能在其他体育运动中独领风骚，或许你也有被别人羡慕的优势，而那个打篮球受追捧的人，在你的优势领域不一定有你厉害。

就像是，好出风头可能是充满自信的表现；外表略不修边幅，说明你内心自由；“胆小”能让你躲过飞来横祸……所谓的“阴暗面”也是生命的一部分，真心拥抱它，我们才能活出完整生命。

这本书，我在和你们一样大的时候阅读过，对我的启发很大，那时的我也有着和你们一样的青春困惑，要想蜕变，就要做到下面几点。

1. 认识到自己劣势的对立面一定是优势。
2. 平和地接受自己的短板，不急躁，不情绪化，稳住心态，制订努力的方向。
3. 慢慢朝着这个方向努力，认识到自己不是超人，只管在过程中努力，不问结果。毕竟行则将至，如果失败也没关系，你一定有着属于自己的那束微光。

情绪伴随我们一生，偶尔的负面情绪并不是我们的敌人，而是我们的朋友，我们要做的不是灭掉内心的“魔鬼”，而是去认识拥抱它，并感谢它让我们变得越来越坚强。

现在，我们可以开始启迪心灵的阅读之旅了。真实一定胜过完美，感谢不完美的自己。

（本期推荐人：王旭东 北大附中石景山学校）

家教信箱

疑问：孩子跟爸爸妈妈说话没礼貌，脾气很大，怎么办？
孩子情况：14岁。

答疑：家长首先要思考这几个问题，要区分孩子是不会礼貌说话，还是缺乏对他人尊重的意识。另外，父母对爷爷奶奶、姥姥姥爷说话是否有礼貌，是否做了好榜样？家里是否有家规，比如哪些话是绝不可以说的，

哪些事是绝不可以做的？孩子对家规是否知晓？

青春期的孩子情绪波动很大，这个阶段常会莫名烦躁、爱发无名火，家长有时甚至不知道孩子因为什么情绪爆发。这个时候，需要家长稳住阵脚，

不要被孩子的情绪带跑，不要因为孩子有情绪而指责抱怨孩子，应该明确情绪没有好坏对错之分，要接纳孩子的情绪，并引导孩子学会用不伤害任何人的方式平衡情绪，发泄负面情绪。

本期答疑人：陈明 顺义杨镇二中