

明其心·善其事

彭霄

一直以来,我都想做个“有力量”的老师,因为美国教育心理学家古诺特博士曾说过:“身为老师,我具有极大的力量。我可以是制造痛苦的工具也可以是启发灵感的媒介,我能让人丢脸也能叫人开心,能伤人也能救人。”当我成为西安中学高一25班班主任的那一刻,我终于等到了这“发挥力量”的机会。虽然到现在又有一年的班主任经历,但实践让我明白了很多道理,尤其是这力量的双向作用,若要真正实现“正能量”的传递,一定要做到:明其心,善其事。

(一)班主任需要明白学生的心——借年轻之力,以理解之名,架沟通之桥。

对像我这样的新班主任而言,与学生代沟少,易沟通是我们的长处,但没耐心,易急躁是我们的短板。有时过分强调“我的主张”,却忽视了对学生内心世界的关注。临近期末,有三位住校生在同一天都要求最后一段时间每天回家复习。起初我坚决反对,导致他们对我有不满,还不认真复习功课。我开始反思自己简单的处理方式是否有不妥之处。我只是从我自身的角度出发,考虑到他们的行为将会对班级及宿舍管理所产生的消极影响,却没有从他们的角度好好分析成因。最终通过谈话,了解了他们各自的缘由,对其中一位情况特殊、也真心想学习的孩子准假两天,另两位则由于动机不纯没有允许,随后我和他们分别作了深入的交流,他们就安心复习了。

泰戈尔说:“歌声在空中感到无限,图画在地上感到无限。”我认为,教育在理解中感到无限。高中生往往对于周围事物有着自己的独特看法,如果只是压制他们,他们便容易产生逆反情绪,倒不如放下成见,走入他们的内心,理解他们的想法,然后再逐步引导。不要过多从班主任工作

的角度出发,而应从学生的角度出发,让学生觉得你是明白和理解他的,谁都愿意和理解支持自己的人交流,不要一开始就把自己摆在学生的对立面。正如陶行知先生所言:“我们必须会变成小孩子,才配做小孩子的先生。”先理解孩子们的想法,才能实现真正的沟通。

(二)班主任需要让学生明白自己的心——无需用冷漠的脸来掩饰身为年轻教师的畏惧,因为一颗红心便是赢得人心的利器。

我班有位经常给我“添麻烦”的学生,在一次笔谈中写道:“我今天才发觉其实您是个好老师,但却遇到了我这样的学生。我有时也搞不懂自己为什么要和老师做对,老师你的心很好,但是你的好心却不能被我们所理解,现在咱们班依旧有个别人和我以前一样”。看完这封信后,我开始反思自己对待学生的态度是否正确。作为新老师,我擅用命令的语气以维护自己的权威,误用教师的威严来打压学生的主张。生怕自己年轻的脸庞镇不住那一双双挑剔的眼。所以很多时候学生只看到了我那张冰冷的脸,却没有看到我对他们美好期望的心。以致于个别学生对我产生误会和抵触情绪。其实,我从来都不用惧怕“年轻的外表”,因为人都是感情动物,以心换心是我的选择,哪怕很多时候换不来学生的领悟,但只要我对学生的关怀之心仍在,对他们正力量的传递就不息。关怀之心不代表包容之心,溺爱之心,而是真正为其考虑的爱生之心。在学生明白了“你是真心为他好”之后,再根据实际情况,选择或温和或严厉的谈话方式,这样才可尽量减少“负力量”的产生。

(三)班主任需要让家长明白自己的心——有效利用“资源”,变被动为主动,用真诚和热情为年轻加分。

班主任的年轻令家长担忧是很自然的。但也因为年轻,我们有的热情和激情。有句话说得好:“勤能补拙”。既然经验缺乏,那就多观察、多思考、多想办法,没有老教师的预见性,就跟勤、跟紧,和学生打成一片,及时发现和处理问题;没有老教师的威严,那就身先士卒,用自己的言行影响学生,正如乌申斯基所言:“教师个人的范例对于青年人的心灵,是任何东西都不可能代替的最有用的阳光。”从早到5分钟做起,从终身学习做起,从每日积极向上做起。要通过学生这面“镜子”让家长看到我们的能力和实力,当学生满意、自己满足时,我们与家长的交流沟通就不会因为年轻而一味附和,我们给家长提出的建议自然就由衷地符合学生实际。也许,因为年轻,与家长的沟通总留有遗憾,但我们可以通过学生这个“桥梁”弥补自己当时的不到位。让自己用付出赢得家长的信任,用主动和热情让家长放心。因为在每日的晚自习都会有班主任凝视的眼神,在学生发生意外时有班主任在医院忙碌的身影,更在学生受挫时有班主任温暖人心的春风话语……

明其心,善其事。尽我微薄之力为学生传递“正能量”,这既是教师职责所求,也是我们青年教师成长之需。


 读词偶得
负丹

心逢鹤鸣天

一叶知秋。

风凉了,阳光懒懒的洒着,没从心里想温暖这渐渐冰冷的大地。

秋,最是萧瑟凄凉,而透过日渐稀疏的黄叶望去这片天空,竟还是多了些纯净。闲下来的时候,总喜欢看着天空,云上的翻滚,总是轻柔随性,抵不得心底的浪潮。《春江花月夜》中有句:“江畔何人初见月?江月何年初照人?”这天空,千百年来,多少人仰头看过,白云苍狗,岁月如梭,宇宙浩淼,此时抬头望天的这双眼睛,不过是洪荒之中短暂的一瞥,在滚滚的时空星汉中,发出微弱的光。记得当初读到这首“孤篇横绝”的《春江花月夜》,最为喜欢的却是那句“此时相望不相闻,愿逐月华流照君”,反反复复地在心中摩挲,反反复复地在纸上誊写,日后每一个月华如水的夜晚,想起远方的良人,倾泻在他身上的,似乎就是自己的思念。

大抵人生所不能释怀,仅是一丝痴念。天下凡夫俗子,各有所痴,轻重远近,又各有不同,但终究逃不过功名、利禄、饮食男女八个字。而那些走出人间烟火的人,一生也只不过是和自己的灵魂痴缠、与这字字痴缠、与时间痴缠。执迷不悔,若能乐在其中,便是好事。然而痴缠太过,求取于外不得满足,诉诸于内又难以平静,便只留一个“虐”字。轻者虐身,重者虐心。虚活廿一载,私下以为,生在这滚滚红尘,五谷杂粮长成人身,要断了欲念,近乎痴人说梦。既有欲念,便有诉求;既有诉求,便有痴念,这世界仅供你苟活,却不容你随心挥

霍,因此定有不得满足。若想身心宁静,不因痴念而被虐,有二字可解。痴念即为执迷,但执迷后却有“不悔”,如若不悔,则求仁得仁,心平气和。不顺之事,不遂之愿,或被嗔怪,怒骂、责罚,一时心中郁结难下,泪如泉涌,自以为受了天大的委屈,回头望见刻在脊背上的“不悔”二字,又想起这世界终是因你笑而更加绚丽,哭了,却还是自个儿的事。于是,不动声色,长吁一口气,天高地厚,在这荒原之中,你不能指望别人来扶你,只需伸出手,去搀那你要搀之人,不过短短一程,何必终日怨怒呢。

李清照写《燕台四首》,分春夏秋冬四季,秋篇中有句:“欲饮相思花寄远,终日相思却相怨”,那日有闺蜜读到此句,立即诵了给我听,打趣我就是活生生的例证。莞尔一笑,却又不自觉的想起《涉江采芙蓉》:“涉江采芙蓉,兰泽多芳草,采之欲遗谁,所思在远道。”。这世界只能一个人独自享受的时刻太多,所以但凡是可以分享的,统统拿去给心上之人、珍爱之人又有什么打紧呢?

天地昭昭,我心澄澈若水、坦荡如风。

我所期盼,不过冬雪纷飞时,明眸笑靥,立在远处,望君款款而来。

到时,晏小山这首《鹧鸪天》应是最为恰切。

彩袖殷勤捧玉钟,当年拼却醉颜红。舞低杨柳楼心月,歌尽桃花扇底风。

从别后,忆相逢,几回魂梦与君同。今宵剩把银缸照,犹恐相逢是梦中。



高考马上来临了。俗话说高考得理综者得天下,而理综中物理所占的分值比例最大,所以在临近高考的最后一段时间如何有效的备考物理学科,对于提高高考的综合实力至关重要,下面我就谈谈今年高考题型的一些变化以及最后一个阶段备考的策略,供同学们参考。

高考前期物理备考策略

楼志刚

一、2014年高考物理考试大纲及考试说明分析

1、考试性质和考试内容与去年的基本相同。高考物理试题着重考查考生知识、能力和科学素养,注重理论联系实际,注重科学技术和社会、经济发展的联系,注重物理知识在生产、生活等方面的广泛应用。高考物理考核的能力主要包括阅读能力、理解判断分析综合能力、建模能力、应用数学处理物理问题的能力、实验能力等。考核的内容包括必考和选考两部分,其中必考Ⅱ级考点26个,Ⅰ级考点35个。选考3-4和选考3-5Ⅱ级考点7个,Ⅰ级考点35个。

2、考试内容范围和要求有两处变化:必选模块3-2中,在“交流电流”主题下的知识点“理想变压器”由去年的要求“Ⅰ”变为要求“Ⅱ”,也就是从要求“了解和认识”的层次提高到要求“掌握、理解和应用”的高度;在选考模块3-5中,在“碰撞与动量守恒”主题下增加“动量定理”,而且要求是“Ⅱ”,即要求考生会运用这个知识点进行分析、计算。在《考试说明》中除以上两处外,选修模块3-4中,在“光”主题下,说明“1.相对折射率不做考试要求”变为“1.相对折射率作要求”;选修模块3-5中,在主题“碰撞与动量守恒”下,说明“只限于一维两个物体的碰撞”变为“只限于一维”,不强调物体个数说明这个考点增加了理解难度,应该注意。

二、2014年高考命题预测和后期备考策略

从题型示例分析看,今年的物理高考试题依然以主干知识的考查为主,并无偏题怪题。去年物理考试知识点没有大的变化,今年依然没有。选择题第一题常考物理学史或物理学方法以及量纲分析类问题,其中物理学史类问题,一般涉及到的人物和事件,不会问及年代之类的内容,物理方法类问题学生要了解常用的一些物理模型和物理方法;高考的



热点的选择题必考题有力和运动的基础知识、万有引力定律及应用、功和能、电场问题、磁场问题、电路与电磁感应;实验题仍然会集中在一个力学实验和一个电学实验,要熟悉游标卡尺和螺旋测微计的判读,要注意物理实验原理和方法的理解,要会画基本的电学实验图特别是区分电源伏安特性曲线的三种方法,这部分题相对是比较好拿分的;计算题第一题比较容易考运动学、动力学内容,要注意步骤的书写,特别是对于多物体运动的问题,要善于利用数形结合的分清楚过程、简化计算;选修部分我们可选的是选修3-4模块和选修3-5模块。其中,3-4模块常考几何光学和机械波类问题,根据大纲的变化可能会出现相对折射率的问题;3-5模块大题一般是动量问题,根据大纲的变化可能会出现动量定理的问题。今年高考大纲在考核学生的能力方面提出了一些新要求,如物理学科要求学生能提出解决问题的

方法,其实这一要求并不难,只要学生在扎实掌握基本知识的基础上,加强实践问题的练习就可以了。

由以上的分析可以看出,物理知识的复习要以主干知识的复习为主,注重对双基和能力的考查。因此最后一阶

段备考可以以综合训练和限时训练为主。要分配好理化生大题的时间,物理科目的答题时间要控制在60分钟以内答完,并且做题尽可能一遍过,因为你可能没有时间检查。通过选择题的专项限时训练,应把选择题的时间控制在16分钟以内,把错误率控制在两道题以下。实验题,计算题第一题和第二题的第一个小问、选考题等都比较简单,要尽可能拿到分数。特别是选考部分因为在试卷的靠后位置,所以做题慢的同学有时候做不到选修题,造成了白白失分。因此这一阶段训练时要注意时间分配,如果这部分知识比较熟悉,要尽可能把分值拿到。计算题较难的部分也不要轻易放弃,可以根据问题,列出符合题意的公式,争取拿到步骤分。同学们经过了一轮、二轮、三轮的复习,已经较牢固的掌握了基础知识,形成了知识网络,具备了处理解决实际问题的基本能力。最后一个阶段主要应提升做题的速度和效率问题,高考前一个月就是要练这种功夫。高考题易、中、难比例是3:5:2,同学们只要拿到80%的分就能考上理想大学。对于优秀考生首先要保住80%的分(600分)不失,然后在20%中多得分,就能冲击清华、北大。

在最后一个阶段的练习中,要注意多看“改错本”,提炼解题方法,把平时收集的经典题、易错题,在考试前要多看几遍,并且要归纳总结自己的缺漏,避免以后再错。对于高水平“选手”来说,重点是做好几个强化训练。选择题的最后一道,这是选择题中比较难的,还有大题的最后一道,一般这部分考的是“带电粒子在磁场中的运动”内容。

高考不仅是对知识的考查更是对心态的考查,考试过程是知识能量释放的过程,也是能力能量释放的过程,这个时候学生的心态就是知识与能力释放过程的催化剂。心态越好,催化剂就越多,知识与能力的释放就越充分、越完美。所以同学们首先要相信自己,通过十几年的寒窗苦读,一定能够成功!著名画家毕加索在讲到创作冲动时说一句话:“你就是自己的太阳!”。我相信大家也一定能在六月绽放自己最靓丽的光芒。