

## 编者按：

学习是一个长期的过程，功夫在平时，但在最后冲刺阶段，把握好复习备考的方法策略同样非常重要。如何在考场上充分发挥出应有水平？本报和张家界天门中学联合策划，邀请一批从该校毕业、就读于清华大学、复旦大学、首都师范大学等高校优秀学生，以自身经历为广大考生提供备考策略建议，期望能助推考生考试更上一层楼！

# 高考来临，他们为你支招

——张家界天门中学部分优秀毕业生分享高考经验

全媒体记者 曾甲长 通讯员 黄萍 胡国胜 谢玉华

时发现自己的不足，有针对性的查缺补漏。

●周龙

2009年毕业，考入北京师范大学，现就职于长沙市长郡中学

中高考在即，给学弟学妹们送上两个公式。

一是 知识储备=学习时间×效率。珍惜时间，善于抓住零散时间，犹记得当年自己上厕所也不忘带本英语单词书。或许你们听说过不少长郡的保送生，但你们可知道他们除了天赋异禀，还会自主选择在大年三十继续坚持学习。高效学习主要靠专注，而专注就需要你能做到 身心俱静。身体的静 需要在我们自习时做低头的思考者 不为外界所扰；心里的静 需要我们心无杂念 将游戏小说等全部抛开。惜时高效 我们便能收获更多的知识！

二是 考试分数=知识储备+考试心态及技巧。考试的心态技巧 需要我们在一次次考试中去磨砺，继而反思总结。反思总结是追求精进的必须 学弟学妹们切记！

●朱鹏澎

2020年毕业，现就读于辽宁大学艺术设计学院

要有总结与复盘的良好习惯。虽说 高考的成绩是由作业与考试试卷的高度决定的，但一味的刷题、做题，不进行复盘总结效率还是十分低下的，你们要相信经验一定是从失败中总结的，请直面你们做错的每一道题 好好分析，一定会从中取得不同收获的。

另外，不要太把你已经考试成功或者是

失败的专业成绩放在心上，你们要把它抛之脑后，破釜沉舟把文化成绩拼出个无怨无悔，肯定会让你有意想不到的结果。

●朱潇

2022年毕业，现就读于昆明理工大学

作为天门中学办学以来第三位飞行学员，高考即将来临，两条秘诀送给师弟师妹们：第一，心中有目标，把老师当作朋友，多问多思考；第二，有个好心态。考完一门就要丢掉一门，永远不要为过去的哪门科懊恼！

●朱常卿

2017年毕业，现在首都师范大学读研

学弟学妹们一定要珍惜每一分每一秒，去装下更多的知识。因为往后你用10倍的时间，都换不回高考前的拼搏。千万别用少年时的懒惰，换来一生的后悔与卑微，你现在努力，都藏着你将来的样子。

●覃朝霖

就读于沈阳音乐学院

第一，夯实基础知识，熟悉课本，保证课堂质量。课堂是最重要的学习时间，紧跟老师的节奏可以保证学习的专注度，同时要动脑子思考，备好便签纸，及时记录问题和任务，有不懂的可以当场举手提出。

第二，对自己的学习要有清晰的认知。

一方面要找到自己的学习节奏，专注于自己，不要盲目跟着别人走。要有自己的计划，计划要具体化，分为短期和长期，一定要记得要事第一，落实到实处，日清日

新，及时检查调整，并记录下反思。

另一方面，要关注自己的身体状态，在状态差时硬撑着学下去往往是做无用功。我制定了睡眠计划，把状态下降的课间拿来小睡，前提是铃响后能很快回到学习状态。

第三，远离诱惑，保持清醒，警惕会让你情绪波动很大的事物。对于互联网要理智对待，可以将它作为拓宽视野了解世界的工具，也可以利用它帮助你学习。

第四，注重过程大于结果。考试结束后更应该做的是对试卷乃至前段时间学习的总结和反思，这比暂时虚假性的懊恼追悔有价值得多。

●王梦婷

2020年毕业，现就读于中央民族大学

天门中学严谨的校风，以及所奉行的 以德治校、科研兴校 的办学方略，让我印象深刻。在学习上，我的建议是 要制定一个大一点的目标，根据这个目标细化小目标。这些小目标，是这个阶段可以实现的。然后锚定小目标，一个个地去实现，你就成功了。

●覃怡

2020年毕业，现就读于山东大学

又是一年高考之际，我想跟师弟师妹们说的是：乾坤未定，你我皆是黑马！没有醒不来的早晨，没有弄不懂的题目，没有熬不过的迷茫！人生没有白走的路，你走过的每一步都算数，把握当下才不算是对未来的辜负，等待你的是更高处的星空和更远处的风景！

●代双玉

2018年毕业，现于清华大学生命科学学院攻读研究生博士

最好的学习方法，是熟读课本法以及查漏补缺法，这两种方法对于任何阶段的学习都是有效的。

在高考前，建议认真读完课本上每一个字，每一张插图，以及课后习题，做到每一点都会，最后放下书本，在脑海里搭建起知识框架。这是熟读课本法。

其次，便是通过每一次的考试检测发现自己的知识盲区和方法弱点，形成自己的问题清单、难题清单、错题清单，课后主动向老师请教，即查漏补缺。

此外，便是适量做题检测。备考阶段适当时做题很有必要，可提高解题熟练程度和综合运用能力，也可训练答题规范与解题技巧，但不宜机械刷题，没有必要浪费时间对已熟练掌握的知识和方法反复操练。

最后，做到劳逸结合。高考既拼基础拼方法，也拼体力拼发挥，同学们要因地制宜进行适当体育锻炼，保持良好身心状态，让复习事半功倍。

●徐艺扬

2009年毕业，被复旦大学录取，现在留校

学习并不是一蹴而就的，需要保持良好的心态，培养良好的学习习惯。我常常将知识点以及各科的重难点进行整理和归纳，然后按照自己的学习节奏进行学习。此外，多做题多练习是非常有帮助的，通过做题我们可以更好地了解考试的出题方式和难度，及

## 崭露头角

### 春雨如油

向诗垚（8岁）

轰隆隆 雷公公敲响  
久藏的大鼓  
小草惊异地被惊醒  
花儿耷拉着脑袋，只有风  
在手舞足蹈呼呼地叫着

忽然，大雨倾盆  
柳枝，随风乱舞  
雨脚，越来越密

不一会儿功夫，土壤变得松软  
不一会儿功夫，空气变得清香

悄悄地，悄悄地

春雨她停了  
只听人们互相说着：  
春雨可贵如油呀！

（作者系张家界金海学校学生  
指导老师：罗芳）

临近六一，走进武陵源区索溪中心幼儿园，《唱支山歌给党听》《红星闪闪》《党在我心中》等一首首耳熟能详的红歌旋律萦绕校园。这是全园师生在为“迎六一·庆七一”文艺演出做准备。这也是该园以红色教育助推党建发展、推动特色发展的一个生动缩影。

近年来，索溪中心幼儿园坚持以党建工作统领幼儿园各项工作，按照“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的要求，以优良的党风带教风、树园风、促和谐，引导幼儿传承红色基因，让幼儿始终在“党在心中，伴我成长”的理念引领下茁壮成长，走出了内涵发展、特色发展之路。

#### 引童心 方向 组织力全面优化

幼儿园党支部坚持党建全面引领办学治园，按照“一支部一堡垒，一名党员一面旗帜”的要求，全面优化幼儿园党建组织力。

坚持常态党建模式。幼儿园党支部严格执行“三会一课”制度，实施“一月一主题、一月一例会、一月一培训、一季一谈心、一期一测评、一年一评议”六个一党建工作新机制，不断推进基层党建工作制度化、规范化、经常化建设，形成了基层党建工作新常态。

规范党建日常管理模式。幼儿园党支部指定专人管理档案资料，按时公示党费收缴情况，完善党支部的规章制度，认真落实党风廉政建设，有条不紊地推进党建项目和党员人才成长计划，不断简化各项办事流程，坚持按制度、按流程办事，让幼儿园的党建工作更加规范化、合理化，夯实了党建基础。

突出党建+特色模式。幼儿园党支部牢固树立“党建核心引领、共促全面发展”的工作理念，以党建牵引，将党建工作与幼儿园中心工作、日常工作的有机结合，凸显基层“党建+”特色。

带童心队伍，战斗力持续增强  
幼儿园党支部持续探索“党员领域引领

机制，努力凸显一个党员辐射一个领域，一个党员引领一组团队的党建特色，挖掘每个党员身上的闪光点，最大化地发挥党员辐射引领作用。

开展“党员引领服务”。通过党员强弱结对帮扶、党员一对一包抓日常管理等措施，强化思想带动、业务带动、服务带动，提升幼儿园长远发展软实力。

幼儿园在编教师仅7人，仅占全园教职工六分之一。教师队伍年轻，同时面临着临时人员多、不好管理的难题。党支部根据教师队伍的特点，以抓学习、抓实践为着眼点，稳步推进教师队伍建设，引领教师专业成长，以教师成长促进幼儿园内涵发展。

开展“党员带头服务”。党员坚持巡班制度，记好巡查日志，总结推广经验和做法，全面指导教学管理工作的开展。同时，创建以党员骨干教师为组长的行政教研组，并在此基础上开展以“修师德、铸师魂、提师能”为主题的赛课系列活动。

开展“党员满意度测评”活动，每学期组织一次测评，将党员联系服务家长、办事实的工作成效交由教职工和家长评判，测评满意度与年终党员民主评议、评先评优挂钩，结合创建“党员示范岗”活动，评选优秀教师和优秀党员，激励党员教职工体现党员先进性、示范性。

开展“党员志愿服务”。开设早班和夜间延时服务，由党员教师、入党积极分子轮流值班，为工作忙的幼儿家长解除后顾之忧；开展“党员咨询服务周”和“贫

困幼儿献爱心”活动；党员教师义务为幼儿家长提供家教指导咨询服务，并资助建档立卡户幼儿；开展“家园同乐”亲子运动会等系列活动；构建“家园联系网络平台”，设立班级教师家长微信群，全力服务家长。

#### 创童心 品牌 凝聚力逐步强化

幼儿园秉承“文明其精神，野蛮其体魄”的办园理念，注重“童真教育”，让教育返璞归真，大道至简。

拓展特色活动。将品德教育渗透在幼儿一日活动中，让幼儿在潜移默化中成长。在3·5学雷锋活动日，组织开展“雷锋精神伴我走进春天”为主题的学雷锋志愿服务活动；在六一儿童节开展“童心向党，传承经典”庆祝活动，让爱党爱国的种子从小植根于孩子幼小的心灵；带领幼儿参观天子山贺龙公园、走金鞭溪红军路，重温革命先烈英勇奋斗的历史，在幼儿心中种下红色基因种子；走进张家界市博物馆，了解家乡灿烂文明的发展历史。

创建特色课堂。深入挖掘园本资源，丰富幼儿学习活动，各班开设篮球、足球特色课程，培养幼儿积极健康的生活方式。让幼儿在说唱弹奏中去探究、去发现、去创作，从而丰富内心的的艺术世界。园内精心打造“童真阅读吧”，创设充满童趣的阅读环境，通过开展“我是家乡小导游”“童真星主播”等活动，不断提高孩子的语言组织能力和表达能力，引导幼儿“爱表达”“会表达”。

打造特色品牌。在党建工作的引领下，幼儿园各项工作成果丰硕，园所文化和办园特色逐渐凸显，环境创设与课程建设不断完善，教师成长与教学研究快速提升，家园共育与结对帮扶成效显著。

索溪中心幼儿园先后荣获“学前教育工作先进单位”“安全生产工作先进单位”“三八红旗集体”等荣誉称号。

打造特色品牌。在党建工作的引领下，幼儿园各项工作成果丰硕，园所文化和办园特色逐渐凸显，环境创设与课程建设不断完善，教师成长与教学研究快速提升，家园共育与结对帮扶成效显著。

索溪中心幼儿园先后荣获“学前教育工作先进单位”“安全生产工作先进单位”“三八红旗集体”等荣誉称号。

## 校园文学

### 放风筝

汪莞璇 汪莞清

草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。阳春三月，万物复苏，春姑娘穿着绚丽多彩的衣裳回到人间。她轻轻地吹了一口气，小草绿了，桃花红了，梨花白了，油菜花黄了。风也快活起来了，正是放风筝的大好时机。

瞧！碧蓝碧蓝的天空中飘着千姿百态的风筝：有的像一条活泼可爱的金鱼，尾巴一摆一摆的，自由自在地游来游去；有的像一条栩栩如生的巨龙，腾云驾雾，回旋盘绕；有的像摇摇晃晃的企鹅在散步，可爱极了；还有的像一条五彩斑斓的帆船，满载乘客游山玩水，然后乘风破浪驶向彼岸。大大小小的风筝绘成了一幅幅美妙的图画。

公园里鸟语花香，传来了阵阵欢声笑语。爸爸、妈妈、我和妹妹羡慕不已，跃跃欲试。说干就干！爸爸托起聪明伶俐的小燕子风筝，做好了随时放飞的准备。我一边跑，一边笨手笨脚地放线。跑了一会儿，不知是谁叫了一声“不好啦”，这惹得旁边的人哈哈大笑。我回头一看，哎呀！风筝居然挂在那棵高大粗壮的梧桐树上了。真是洋相百出！爸爸和妈妈赶快连拉带扯把小燕子救了下来。爸爸说：“你呀，先要观察周边的环境，想好奔跑的路线，往空旷的地方跑才行。我试了好几次，跑得气喘吁吁，可风筝还是没有飞起来，不一会儿又落下来了。我灰心丧气，一屁股坐在地上，嘟囔道：我不放了，我不放了，跑得那么辛苦，真泄气！”爸爸微笑着走过来，语重心长地说：“清清，不要急，先休息一下，然后，再观察一下风向，对着风跑，这样风筝就能飞起来了。”我听完爸爸的话后，默默地叨念着：对着风跑，对着风跑，可心里呀，还是忐忑不安。妹妹在旁边一边拍着手，一边蹦跳着，恳求道：“姐姐，加油！让风筝飞上天吧！”

于是，爸爸把燕子风筝高高举过头顶，大声喊：“清清，准备好了，我要放了。我紧紧拽住又细又长的线开始跑起来。这时，一阵大风吹过来，天助我也！大家异口同声地喊：“三、二、一，放！”风筝被爸爸用力地抛向空中。我的心不再怦怦直跳了，飞快地转动线轴，往空旷的那个方向跑去。风筝腾空而起穿梭在空中，多么像一只轻盈灵活的小燕子啊！妈妈和妹妹高兴得合不拢嘴，拍手叫好。

可好景不长，我们的高兴劲儿跑到九霄云外去了。原来，一阵大风吹来，风筝东躲西藏怎么也看不见了。我找了半天，终于发现燕子风筝和胖嘟嘟的企鹅风筝缠在一起，掉了下来。爸爸和妈妈马上跑过去，把线头分开，接着，我们又兴致勃勃地放起了风筝。只见它颤颤悠悠，忽起忽落，忽左忽右。我手脚并用，全神贯注地慢慢放一点点线，又收一点点线。终于，我的小燕子在阳光的照耀下，扇动着粉红色的翅膀，时而随风漫舞，炫耀自己的美丽；时而又调皮地向下一钻，突然又冒出头直冲云霄；时而身手敏捷地翻几个跟头，好像在做游戏。风筝越飞越高，越飞越远。我们目不暇接，看得眼花缭乱，妹妹高兴得手舞足蹈，快乐的笑声引得天上的蜈蚣都想下来一探究竟呢！

天，是那么蓝；云，是那么白；风筝，又是那么美丽。我们挥动双臂奔跑着，欢呼声和呐喊声此起彼伏。望着这些可爱的小精灵，在五彩缤纷的天空中漫天飞舞。我仿佛也变成了一只小燕子，带着我的梦想，遨游太空。

（作者系慈利县零阳镇一完小三年级学生 指导老师：唐娟）

## 学校动态

### 团市委开展心理健康教育进校园活动

5月30日，团市委组织2名心理教育健康专家走进桑植县桥自弯学校，为该校初三毕业生奉献了一堂“轻松备考 12355与你同行”心理减压活动课。

心理教育专家梁定召对学生进行了心理减压干涉，引导孩子们放松心情，正确面对中考备考工作。通过心理疏导，有效的缓解了该校初三学生考试的压力，同时还收获了抗压减压的技巧。

（郭宏亮 杜姣）

### 市校园文学研究会开展“书香进校园”活动

5月30日，张家界市校园文学研究会走进桑植县走马坪小学，开展“书香进校园”活动。

活动当天，举办了“阅读与写作专题”讲座，市委宣讲团成员向良喜向师生们讲解了校园文学写作的基本要领与技巧。100多名小学生学习到了写作、阅读的一些实用方法。还为80多名文学爱好者赠送了部分文学书籍。最让我印象深刻的就给我们分享了螺旋式记忆法，我觉得对我写习作有很大的帮助。四年级学生陈佳怡说。

（王佳佳）

### 张家界天门中学开展“以爱赋能，名动天下”心理团体辅导活动

高考将至，为提高学生心理健康水平及心理素质，培养学生面对困难的基本技能，发挥朋辈、班级、学校情感支持作用，营造友爱互助的良好氛围。5月26日，张家界天门中学举办第二届心理健康月“以爱赋能，名动天下”高三年级心理团体辅导活动。

现场通过“突飞猛进”“笔走龙蛇”“名动天下”“万里可期”等心理团体辅导活动的开展，让大家体验到同伴之间的友爱、团队中的互相关心照顾，认识到爱与归属是生命中很重要的需求，同时，让大家得到了意志力、忍耐力、体力的多重锻炼，释放了心理压力，激发了个人潜能，促进了心理健康发展。

活动中，同学们互动携手克服困难，放松身心，收益颇