

# 科学应考,得足应得之分

嵇雷高

为什么有的人能正常发挥,甚至超常发挥成为黑马,而有的人平时学习成绩不错,一到大考就掉链子、考不出理想的成绩?这背后有很多其他因素的影响。考试也是一门学问,需要认真研究、科学应对。

## 考前的紧张和焦虑要适度

高考当前,一点儿也不紧张、不焦虑,什么都不在乎是不正常的现象,适度的紧张和焦虑是正常的,有利于大脑兴奋、活跃思维。适度的紧张和焦虑不仅无害而且有益,但过度的紧张和焦虑会导致发挥失常。考生如果感觉自己过度紧张和焦虑,可以和老师、同学、家长、朋友多交流与沟通,散散步,听听音乐,放松心情。如果紧张和焦虑严重到不能参加考试,如考试时极少数考生出现不明原因的头疼、手发抖、大汗淋漓、头脑中一片空白等,这是考试焦虑综合征,就需要接受专业治疗了。

另外,要保持良好的情绪,考前不要与他人发生纠纷,不生气、不计较、不抱怨。考试期间服从包括监考老师在内的所有考务工作人员指挥,不要与他们顶撞。考前不要进行剧烈的体育运动或打闹,要防止意外受伤影响考试。

## 科学确定答题顺序,合理分配考试时间

考试时间安排不合理,最典型的表现是做不完试卷上会做的题,导致考试严重失分。

不少人提出答题顺序应该先易后难、先熟后生、先简后繁,我不太同意这种观点。在考场上时间这么紧张,如何一题一题去鉴别难易、生熟、简繁?我认为应按照试题顺序,从前向后答题,因为高考题的编排顺序本来就是符合考试心理的,是由易到难的,目的是先让考生进入状态,再慢慢加大难度,理论上是越往后越难。做选择题时为了节约时间,不要

做一题填涂一题,也不要等到把非选择题做完再填涂选择题答案,可以先把每道选择题的答案写在试卷的题号前,不要写在题目的括号内,更不要在选择项上打钩但又又有改动,这样后面找时不仅耗时,而且很容易出错。全部选择题做完并复查后就答案选项涂到答题卡上,能防止遗漏未涂。非选择题不要先在试卷上做好后,再往答题卡上写,这样很可能时间不够用,历年的经验告诉我们,在这方面吃巧的考生不在少数。

题目的分值应该与用时成正比。以往经常有人问我:多长时间做一道选择题,多长时间做一道填空题,多长时间做一道大题,多长时间做一道大题?这不能一概而论,与题目的难易、考生的水平、平时的解题速度等都有关系。一般来说,高考中的选择题或分值较小的题不要小题大做。命题组的本意是小分值和容易的题用时少,大分值和难题用时多。如果在分值小的题目上耗时太多,导致分值大的题目只能草草解决,最后的结果很可能是小芝麻没有捡全,大西瓜又丢了。

节约时间的关键是一次做对,一气呵成。考生不要指望通过最后一次检查来力挽狂澜,一是因为要检查出自己的错误比较难,这就是当局者迷,旁观者清;二是如果有时检查,也不要一题一题地检查,而是先查那些在第一遍做时自我感觉有疑问的题;三是现在高考各科的题量都很大,对于大部分考生而言,很难有比较大的检查时间。比如高考作文,过来人都有体会,留给考生修改作文的时间几乎是没了的。这就要求考生力争一遍过、一遍清,一气呵成。其他类型的题目都差不多。

千万不能因为一道难题而失去了整场考试,一定要通盘考虑,算总分账,最大限度地提高总分才是硬道理。高考是在规定考试时间内的竞争,如果时间分配不合理,会导致会做的题目因时间不够而没做。另外,绝对不要提前交卷,务必要用全、用

好、用准考场上的每一分钟。

## 审题要仔细,避免细节出疏漏

要解题就绕不开审题。先审后做、慢审快答、先准后快,应该是我们做题的准则,先求准确,后求速度。不正确的所谓快,没有任何意义,快一点会错一片,宁可多审一分,不可抢答一秒。有了审题的慢,才能有答题的快,欲速则不达,磨刀不误砍柴工,讲的都是这个道理。

写文章时不能文不对题,回答问题时答不对问,肯定也是错误的。出现问牛答马,所答非所问的根本原因是审题环节出了问题。审题是解题的前提,连题目都未看完、未看清,怎么解题?要解决答非所问的问题,应该在审题时多做记号、划重点,做到眼过、手过、心过,提醒自己按要求作答。任课教师也要结合本学科特点,总结出本学科学生审题容易出问题的地方,提前打预防针。

## 书写要规范,卷面要整洁

字迹不清,让人无法辨认,一定会影响得分。字体可以不漂亮,但书写认真,整齐好认很重要。在高考争分夺秒的紧张状态下,过分追求、关注字体漂亮,势必会影响答题速度。因此,在考场上应遵循慢思考、快答卷、字迹清的原则,切忌乱涂乱改,让人看不清。

规范答题就是增分。文字表述题要有因有果。如果答案相对复杂,不是一两句话就能表述清楚的,心中要有一个小提纲,不至于心中有数却说不清楚,确定先说什么,后说什么,再说什么,最后说什么,层次分明,有因有果,并且用好用标点符号甚至序号,让阅卷老师一看就明了。如理科的实验,应该先描述实验操作,后指出观察到的实验现象,再通过分析得出完整、准确的实验结论。

规范答案用语,学科专业用语不能出错。要准确使用学科语言、书面语言,尽量避免使用不规范的口头语言,防止因口语化表述不准确、不规范而丢分。

要用好草稿纸,以备复查,尤其是对于拿不准的题目,有多余时间时先复查这些题目。大多数人对于草稿纸的使用不重视,很随意地写写画画,没有条理,把整张纸弄得乱七八糟。怎么用好草稿纸?应该先把草稿纸对折、再对折,这样就把草稿纸折叠成4份,正反面就划分为8个区域,使用时从左到右、从上到下、从正面到反面,并要标上题号,以便复查。其实,现在的高考,由于阅卷时不在试卷上批改,那么试卷本身就是最好的演算纸,完全可以充分利用,这样既可以省去使用草稿纸的麻烦,又便于复查,可谓一举多得。

## 合理猜想也可能得分,尽量不留空白

高考时得分、多得分才是关键。不写不得分,答对得分、答错不失分。除非明确提出错误扣分,否则尽量不要留空白。最怕大面积题目开天窗、留空白,特别是正误判断题和选择题,如果实在不会做,可在规则和初步思考的范围内猜,坚决不留空白。事实上猜想本身就是一种能力,如数学上就有很多著名的猜想,像人们熟知的哥德巴赫猜想,就不是一般人能猜想出来的。

对于分步给分的题目更不能留空白,能写多少写多少,哪怕写一个公式、方程式、原理,可能也会得一点分。在不能保证时间充足、没有重做可能或者没有特别把握的前提下,不要轻易把写好的答案划掉,也不要随便改动第一次的答案,毕竟第一次是花时间思考的,相信自己的第一印象,不要患得患失。(作者系江苏省郑梁梅高级中学校长、党委书记)

高考是选拔性考试,立德树人是高考命题遵循的基本原则。如何在作文里体现出立德树人呢?我认为,考生的作文,应该让人从中看到一个思想深刻、思维缜密、视野开阔的中国当代青年形象。这样的青年,才会写出思想深刻、思维缜密、视野开阔的文章。

## 思想深刻

思想深刻,很大程度上体现在观点的深刻和语汇的丰富。观点的深刻,往往包括观点能够通过现象看本质,透过本质找原因,通过原因想对策,三块内容。打动人的思想往往有打动人心的词汇,而很多庸俗的思想则常采用俗套的词汇。采用新颖别致的词汇,文章里的思想也就鲜活生动,比如常见的说法“坚持就是胜利”,语言俗套而不能感染阅卷老师,但若采用“不放弃、不抛弃”这种说法,则会让阅卷老师眼前一亮。

如何做到思想深刻呢?我们要从国家需要、社会需要、个人需要的角度来思考问题。国家需要有家国情怀和责任担当意识,能传承文化、开拓未来,拥有现代公民意识的新时代建设者、接班人。站在这样的高度,我们思考问题不妨从人与自然、人与自我、人与他人、人与社会四个角度入手。一般而言,结合命题材料,围绕这四个方面展开思考,往往会想得更深刻。比如一个作文题是关于“交往的边界”这个话题,表面是谈论青年交往时的边界,但这样写很容易浅表化、泛泛而谈,若从更深层次看,其实是探讨成为一个什么样的青年的问题,也就是要青年如何做好个人与他人、个人与社会的关系,如既要合群乐群,又要独抒己见的视角立论,则要深刻得多。

## 思维缜密

思维缜密,就是能够用联系的观点看待世界万物。从逻辑角度,事物之间常见的关系有对立、选择、并列、递进、条件、因果等几种。现在很多作文题目的材料中有人有人说,有人用,用两种或多种说法来激发考生思考,其实质也是要学生梳理这两种或者几种关系。这几种关系,考生要避免简单化选择,而应该进行思辨。遇到几种关系的时候,我们只有在对立的情况下才选择,比如真善美与假恶丑,那毫无疑问选择真善美。但世界是复杂的,不是二元对立的,所以我们要采取

# 作文要展现当代优秀青年形象

多向思维。比如有人赞同人脸技术与有人反对人脸技术这个话题,就不能简单选择赞同还是反对,而是要从现象与本质的角度去思考。

如何做到思维缜密呢?从整篇文章来说,是什么、为什么、怎么办,三段逻辑,还有引、议、联、结的方法符合一般的逻辑思路,都是可行的。但文章不是死板的不可变化的,而是可拼接的七巧板,只是符合刚才提到的几种关系,都是合理的。另外,议论文要在论证这个环节下功夫,若只是观点+例子,而没有分析阐述,这样的作文肯定不会得高分。

边建松

## 视野开阔

视野开阔,则要求考生不论哪个话题都能说,观点都有例子佐证。关于作文选材,前几年有个笑话,比如一谈挫折,大家都会看到爸爸去世妈妈患病,满屏都是伤痕累累,这是选材的求同情;又比如一说爱国,就是屈原,一说奋斗,就是屈原,一说诗意的生活,还是屈原,一句屈原向我迎面走来,开头,就可以把所有高考作文演绎下来,这是选材的翻旧书派。出现这类现象,最根本的原因就是考生思路狭隘,视野不开阔(这与考生日常生活和阅读积累不足有关)。你看到的世界有多宽广,你的文章题材就有多宽广。

如何在文章中体现出视野开阔呢?首先要针对性地积累素材,针对人与自然、人与自我、人与他人、人与社会四种思考维度分别积累素材。很多考生平时有丰富的素材积累,但考试写作文时感觉都用不上,主要原因是没有针对性地积累。比如陈祥裕,清澈的爱,只为中国,这个素材,一般用于青春、爱国、职责等人与社会维度,却很难用于人与自然、人与自我、人与他人、人与社会四种思考维度的细节。比如要写让青春托举更美好的中国,这篇文章,想用益西曲珍这个例子,就必须记住益西曲珍所在的西藏双湖县这个中国海拔最高的建制县,说明在最艰苦的地方,青春也可托举美好中国,而不能用一些模糊的语言。

若你的文章,让人感到作者是一个思想肤浅、思维混乱、视野狭窄的人,必然不会得到好的评价。

(作者系浙江省诸暨市草塔中学高级教师)

# 从“大有可为”到“大有作为”

## ——常州市高级职业技术学校发展纪略

在历史文化古城常州,毗邻常州科教城,坐落武进中轴线,有一所筑梦领航、融赢未来的学校——常州市高级职业技术学校。这里是人才成长的摇篮与沃土,是高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠的培养基地,从大有可为到一个又一个新的突破。

常州市高级职业技术学校,是一所涵盖五年制高职教育、中职教育、技工教育和社会教育的综合性职业学校。学校占地33.3万平方米,在校生近9000人,设有本科部、经贸管理学院、信息工程学院、机械工程学院、电气工程学院、汽车工程学院、建筑工程学院、继续教育学院等一部七院,开设近40个专业,建成省现代化专业群7个、省现代化实训基地3个、省级示范专业、品牌专业、特色专业13个,以多元化、多方位的人才培养体系,搭建满足不同层次、不同类型人才需求的发展平台。

近年来,学校秉承厚德精技、修身立业校训,倡导为三十岁成就事业做准备理念,努力办好就业有优势、创业有本领、升学有渠道、终身发展有基础的职业教育,形成了政府部门主导、产教融合、协同育人的常高职模式,成功创建国家中等职业教育改革发展示范学校、省首批现代化示范性职业学校、省职业学校智慧校园等,2020年成为江苏省领航计划学校建设单位。奋楫扬帆,潮头勇立。站在十四五开篇之年,回望常州市高级职业技术学校发展历程,每一级都具有鲜明的独特性,坚实而精彩。

## 凝心聚力,首创“融”文化治校方略

学校前身为江苏省武进职业教育中心校,于2008年由5所中职校整合组建,2019年完成与武进开放大学资源整合,2020年1月,学校更名为常州市高级职业技术学校。6所学校历经两次整合,收获机遇的同时,也带来了新挑战。学校倡导融聚、融通、融合,创造性推行融文化治校方略,围绕融字下功夫,积极探索,努力实践,融出新模式、新活力、新格局。

融优于管。学校引入ISO9000质量管理体系,进一步强化内控管理,按部门职责、岗位标准和工作流程,将涉及责、权、利的职能事项统筹纳入信息化流程再造,全面实现了精细化全流程管理。学校进一步完善组织架构,充实院部力量,建立二级管理新模式,推行校管系用人事制度改革,全国百余所职业院校来校学习交流。融外于内。学校积极开展国际交流与合作,引进德国先进项目和课程标准,与德国F+U萨克森职教集团合作建立中德诺浩汽车教育项目,为全国首家合作中职校,建成汽车专业国家级技能型紧缺人才培养培训基地1个、国家级别师培训示范基地1个、毕业生主要就业于宝尊、明都、上汽等汽车集团,首届毕业生周欣同学获全国别克汽车营销大赛冠军,全国30多家中职校慕名来校参观。

## 以赛促建,专业建设水平跃居全省前列

人无我有,人有我优,人优我精,在加快推进教育现代化的新征程中,常州市高级职业技术学校自觉担负起时代赋予的新使命,锐意进取,开拓创新,展现了教育者的勇毅和担当。

为做好新时代人才培养工作,促进区域经济发展,学校以扬优、扶新、集群专业建设理念,对接常州市产业集群,建有国家级1+X证书试点项目3个、全国跨境电商人才培训基地1个、江苏省示范性专业6个、江苏省品牌专业5个、江苏省特色专业1个、江苏省职业教育高水平示范性实训基地3个、省技能型紧缺人才培养基地3个、非物质文化遗产项目1个。近年来,学校在专业建设中以赛促建,在技能大赛和省赛中获91金、187银、211铜,国赛获13金、5银、3铜,在第十二届亚洲机器人锦标赛中斩获银牌,2020年省赛总分位列全省中职校之首,连续5年获评省职业院校技能大赛优胜单位。

此外,学校还着力推进人人皆学、处处学、时时可学的学习型社会建设,建有3个居民学习中心,遴选编印了涵盖50多门社区课程的选课清单,打造了全省首个产教联动基地——金东方颐养中心,发挥社会教育服务指导中心的引领作用,成功建设成为省级学习苑,魅力礼嘉农业游入选省首批游学项目。

## 铸就厚德,引航育人文化品牌

立德树人是教育的根本任务。学校坚持德育为首,重视德技相融,形成了以厚德教育整体引领、一系一品有机统一、一班一特有效结合、一生一技有益彰显为特征的德育层级架构。

实践操作上,学校以厚德文化为主线,理念先行、整体把握、载体支

撑、方式创新,树立全员共建意识,分阶段、分步骤打造德育文化品牌。从理念文化、环境文化、行为文化的三大模块和内容层面、方法层面、实践层面、保障层面四个层面做深、做细、做实、做好,助力学生人格成长,修炼学生德行的精气神。内容体系上,以榜样崇德、普法立德、感恩明德、文化修德、行为铸德、社团益德、实践砺德、专业强德、心理养德、考核促德,十大精品工程为引领,笃行致远,点燃厚德人生,取得了良好效果,工作成果多次在省内外论坛作大会交流。

在环境文化打造中,学校将德文化理念、德文化故事融入景致、景观中,使其成为具有厚德特色元素的文化标杆;在资源库建设上,以课题引领,提质增效,精编《立德树人厚德引领》校本读本,系统编写《心理养德自助手册》《社团益德导读手册》等;在活动体系上,打造以厚德为主题的四季八节活动;在学生素养上,实施日修十项,丰富职业素养教育的内涵,促进学生健康成长、全面发展,真正实现了立德树人目标。

## “1+X”证书试点,加快培养复合型技术技能人才

1+X证书,是学历证书+若干职业技能等级证书的简称,是《国家职业教育改革实施方案》确定的一项重要改革举措,也是培养复合型技术技能人才的重要抓手。学校积极认真贯彻落实《关于做好首批1+X证书制度试点工作的通知》等文件精神,明确学校1+X建设目标,认真布置落

实学校1+X建设项目申报,建筑BIM项目和汽车运用与维修项目被成功列为国家首批1+X试点项目,电子商务项目被列为第二批1+X试点项目,目前已有11个项目在试点运行。学校成立了试点工作领导小组和工作小组,加强对试点项目的领导、管理和研究,各试点项目及时进入项目建设微信群和QQ群,根据国家试点要求和工作进度安排,认真落实试点任务,每周汇总建设进展情况,形成1+X周报,及时上传国家周报平台。5个项目参加了资格证书考核,其中3个项目的成绩已经公布,总体通过率达90%。

## 校企携手,共建智能制造学院

共建智能制造学院是贯彻新发展理念、落实职教20条、携手推进产教深度融合、校企紧密合作的重要举措。学校与江苏长江院围绕专业和产业强强联合,共建智能制造学院。新建的智能制造学院是校企二级学院,主要由北自所长江院的培训中心和常高职业技术学院两部分组成,分设两个基地。学院的主要功能为开展教学科研、实习实训、师资队伍、人才培养、创业就业、社会服务、学徒制推进、技术培训和智能生产等方面的工作。校企合力,力争把智能制造学院打造成一高地、两中心,即打造面向区域智能制造产业转型升级的技术高地和面向智能制造企业的技术服务中心和人才培养中心。校企携手,将打造一个有智能制

造企业、职业院校、大院大所共同参与的智能制造技术和人才培养的综合体。

## “学习苑+”模式,助推老年教育新发展

为满足老年人多样化学习需求、提升老年人生活品质、促进社会和谐发展,学校积极打造学习苑+社区教育,形成了学习苑+师资(乐教)、学习苑+学员(乐学)、学习苑+课程(乐做)、学习苑+游学(乐知)、学习苑+社会力量(乐爱)的新型老年教育样板。

针对老年人的特点和爱好,学校不断拓展和开发社区老年教育课程资源,形成形象社会化、管理标准化、教育品牌化特色,总结凝练的产教联动银光课堂的实践研究,获常州市第七届学校主动发展优秀项目一等奖,成功入围2020年省级社区教育特色品牌;组织拍摄的实景朗诵作品《我和我的祖国》由金东方学习苑居民倾情演绎,获2020年江苏省社区朗诵大赛一等奖;拍摄的视频《常州市武进区金东颐养中心学习苑特色风采展示》获健康生活、精彩人生江苏开放大学学习苑特色风采展示活动一等奖。

愿为双鸿鹄,奋翅起高飞。常州市高级职业技术学校是走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者,肩负使命、追求卓越,取得令人瞩目成就的同时,还将创造更美好的未来,续写更多的职教新篇章。(张伟贤 魏尧 沈荷英)

