家教沙龙

期末复习像打怪升级 这些『小锦囊』有助提高效率

期末复习对学生们来说是一次“打怪升级”的挑战，要寻找高效的方法把“怪兽”一举拿下，在这个过程中成长为更好的自己。“打怪升级”不容易，有学生和家长出现不同程度的焦虑，并提出了一些疑惑，让我们听听教育人士是如何解答的。

学生的小情绪

01 马上期末考试了，每门课都有很多题要刷，却一点都不想动手，每天都在焦虑中，该怎么办？

答：其实，消灭焦虑不如接受焦虑，适度的焦虑能激发我们的潜能。面对焦虑，我们可以勇敢地向老师、家长或者好朋友倾诉，也可以去做自己喜欢的事，使自己保持良好状态。

一口吃不成胖子，期末复习任务繁重，我们需要学会合理规划时间，分步骤解决每个问题，避免一次性完成所有任务，这样可以更有动力去行动。你可以试着制订一个详细的复习计划，每天规定需要完成一定量的题目，逐步攻克每个学科，让每一天都变得有意义。记住，每个人都有自己的节奏和学习方式。相信自己的能力，积极面对考试焦虑，你一定能够克服困难。

02 目前，我的英语和数学有点弱，期末复习时想多花点时间，但又担心只关注这两门，其他学科会落下。该怎么分配时间？

答：期末复习时间紧任务重，我们要努力做“时间管理的小主人”，送你一句话：“薄弱学科重点抓，其他学科抓重点。”

你已经明确自己薄弱的学科，这就是很好的开端。既然如此，我们就要给英语和数学更多的复习时间。首先要找到英语和数学薄弱的地方，通过之前的错题分析原因，然后“对症下药”。数学如果未掌握基本的公式定理等，那么就要从基本的概念入手，通过基础的练习巩固知识；英语如果单词没记牢，可以以教材为中心，练习读法和语法等。

同时，其他学科也要做到“有重点地复习”。可以先梳理其他学科的重难点知识，将老师说的重点内容列成一览表，将其纵横关系整理清楚，再去寻找自己还存在的疑难问题，逐一击破。

03 感觉自己做作业、做题的速度很慢，每天时间都不够用，别人为什么那么快？有什么办法能提高效率吗？

答：很欣喜你在“认识自己”上又跨进了一步，能够在学习中反思自己的不足，并积极寻求帮助，渴望改变、期待进步。

时间是最公平的，每个人每天同等拥有24小时，但每个人对时间的利用率不同。不用焦虑，希望这几个“小锦囊”可以帮助到你：

首先，探究自己做题慢的原因，是因为题目不会做，还是注意力不够集中，找到原因才能对症下药。

其次，确定作业顺序和完成时间。先列好作业任务，把握“校内、紧急、主科、笔答”优先原则进行排序。做题时要分步走、小步走，并利用好手表、闹钟等工具，给定时间界限，让自己有紧迫感，再逐步缩短时间。

最后，同一道题可能有多种解题方法，不妨虚心请教做题快的同学，一起讨论解题的小窍门，说不定能总结出一本提速秘籍。

接纳自己，给自己积极的心理暗示，向着一个个小目标努力地前行，坚持每天进步一点点，相信你能从“蜗牛”转变为“兔子”。

家长的小烦恼

01 期末考试该怎么帮孩子复习？很多家长推荐试卷，可即便挑花了眼，也不知道哪些适合孩子，更担心他忙于刷题没有时间休息。考前突击有用吗？

答：家长不需要过于焦虑，相信学校，相信老师，专业的事情交给专业的人去做。当然，如果家长还是不放心，想亲力亲为帮孩子一起复习，也是可以的，但一定要把握好“界限”，不要喧宾夺主。可以选择按专题整理和复习的试卷，指导孩子根据自己的薄弱环节进行针对性、系统性地复习，热门的复习资料中很多都能做到按专题归类，选择一本进行深度学习更有系统性。

其实，帮自己家孩子复习时，有针对性地“缝缝补补”比泛泛地刷题更有成效。家长要做的首先是“查漏补缺”中的“查”，比如翻阅孩子日常练习中的错题，帮孩子分析归类，再比如和孩子交流做题时遇到的困难，或是解题后领悟到的心得，做到及时总结。这样能在帮助他们补齐知识面空缺的同时提升他们的做题能力。

在期末冲刺阶段，劳逸结合、张弛有度特别重要。家长和老师都要及时发现孩子的进步点进行鼓励，给足孩子复习的自信和动力。同时要保证孩子休息和睡眠时间，避免打疲劳战而产生注意力不集中、情绪低落等不良反应。

02 孩子写作业耐心不够，动不动就很烦躁，有时候很简单的题也做错，而且罚几遍错几遍，作为家长该怎么处理？

答：孩子写作业时出现耐心不够、烦躁的情况，可能是因为他们对作业感到无聊、难以理解或者没有足够的动力去完成。作为家长，你可以尝试以下方法来处理这个问题：

首先，当孩子完成作业时，给予他们一些积极的反馈和鼓励，让孩子感到自己的努力得到了认可。这样可以帮助孩子建立自信心，提高他们的学习动力。

其次，孩子需要一个安静、舒适的学习环境，以便集中精力完成作业。可以给孩子安排一个专门的学习空间，减少外界的干扰，提高孩子的学习效率。

第三，可以通过一些游戏和活动来帮助孩子培养耐心和专注力，让孩子在完成作业时更加耐心和专注。

最后，想告诉家长的是，孩子写作业时表现出来的种种问题，虽然我们看着很着急，甚至很生气，但要明白，孩子有这样那样的问题才是正常的，没有问题才不正常。多一点耐心，多一点宽容，多一点等待，远比指责和埋怨要有用得多。

03 感觉孩子这个学期成绩退步明显，低年级时都是我管作业，后来渐渐放手，他就“放飞”了。都说家长要抓孩子学业，具体该怎么抓？难道要一直盯着他做作业吗？

答：非常理解你的担忧，孩子的学习是每个家长关心的事。如果你的孩子还没有形成良好的学习习惯，或者在某些学科上存在困难，那么适当的监督和指导是必要的。你可以在孩子完成作业后进行检查，询问他们是否有不懂的地方，并鼓励他们主动寻求答案，给予适当的帮助。这样可以帮助孩子更好地掌握知识，提高学习效果。

一直盯着孩子写作业并不是好的解决方法。这样会让孩子感到压力和不安，削弱他们的学习动力。因此，家长应逐渐培养孩子的自主学习能力，让他们能够自主完成作业，并学会如何合理安排时间，提高学习效率。

在平时，可以定期与孩子交流，询问他们的学习情况，了解他们在学校的表现，以及他们在哪些方面感到困难。这样可以更好地了解孩子的学习需求，为后续的辅导提供方向。另外，可以根据孩子的学习情况，帮助孩子制订一个合理的学习计划。最后，要注意培养孩子的兴趣和自信心。孩子对学习有了兴趣，就会有强大的内驱力。

据《钱江晚报》