



# 鞍山一中报

鞍山市第一中学主办  
网址: www.asyzone.com

2018年4月20日 星期五  
第30期 本期8版

NEWSPAPER OF ANSHAN NO.1 HIGH SCHOOL

## 市教育局党委书记、局长王泓宇到我校调研

2018年1月18日,市教育局党委书记、局长王泓宇同志到一中调研指导工作,市教育局党办付志明主任、高中科曹海科长、办公室曲昕副主任、信息中心方好林主任等相关科室负责人陪同。市教育局副局长、一中党委书记、校长刘子军同志和其

他班子成员以及全体中层干部参加了调研工作会。

王泓宇局长一行在刘子军校长引导下实地查看了学校校史展室、科技专业教室、礼堂、图书馆阅览室、学生教室、食堂、宿舍、体育馆等校园整体设施及环境,了解我校悠久的办学历程和取得的丰硕成果。

随后,王泓宇局长一行来到D座一楼会议室举行调研座谈会。调研会上,刘子军校长代表学校对王局长一行来校进行实地调研指导工作表示热烈欢迎,随后刘校长详细介绍了学校的办学历程、办学理念、培养目标、教师构成、生源情况、特色办学和发展战略,重点介绍了学校近期进行的教学科研与管理机制改革措施、高考备考、招生招聘、后勤回购和师德师风建设等方面的学校中心工作情况。学校班子其他成员及相关科室负责人也就人才引进、校园文化建设、品牌推广、硬件设施、经费、专业队伍建设、办学体制和激励政策等问题作了相关汇报和提出建

设性意见。

在听取了学校的工作汇报后,王泓宇局长指出,今天来到一中调研,参观一中,让我感觉到一中文化底蕴深厚、教学根基牢固,这是学校腾飞的基础。与大家交流,听了刘子军校长的汇报,我感觉一中和一中人的精神在,一中就大有希望,鞍山教育就大有希望。大家的发言都很有见地、有独立的思考,包括正在开展的公开教研、教改立项和课后服务等,都体现了一中人的担当精神,让我感触最深。针对当前的教育格局和态势,市教育局将出台包括教学质量目标管理、绩效考核、专项奖励和品牌宣传等相关政策措施,激发办学活力,提升高中教学质量并重点解决学校教工待遇、职称和发展资金困扰,帮助一中做大做强。同时一中要提升和扩大发展格局,敢于冲在教育改革前列,敢于领跑全国、全省知名高中。一中要成为优质资源输送基地,包括名师教学资源和优秀管理经验等。同时要积极创建校园文化,将一中厚重的文化体现和渗透到校园的每个角落,用人文精神反哺教育,使师生精神文化得以重塑。另外适应新高考改革带来的转变,一中要积极做好“选科走班”的应对工作和措施,加强政策研究,以创新班为培养基础,加强课程改



革、机制改革、突破困境、集中智慧,大力打造科技特色和创新特色,因为唯有改革学校才能进步,才有出路。市教育局各部门要多给予一中政策、理解、支持和尊重,让一中卸下包袱,轻装上阵,一中办好,鞍山教育地位才会越来越好。

调研会最后,刘子军校长作表态发言,刘校长说,王局长的调研与指导讲话饱含着对一中的关爱、期望和要求,让我们的肩上顿感更多了一份责任,我们将认真的部署规划,结合学校2018年计划和十三五规划,把局领导的要求落实到具体方案中、列出时间表、施行责任制,把它作为一中腾飞的新起点,实现一中新发展,铸就一中新的辉煌。

(办公室 冯君)



## 我校朱奕澎同学荣获2017年度全国“最美中学生”称号

2018年1月25日,由团中央学校部、全国学联秘书处、中国青年报社共同举办的2017年度全国“最美中学生”“最美中职生”寻访活动结果正式揭晓。我校朱奕澎同学荣获2017年度全国“最美中学生”称号,展现了一中学生的最美风采。

朱奕澎是我校18.18班的学生,现任校学生会主席、鞍山一中郭明义爱心小组组长。在学校里,他时刻注重培养和锻炼自己各方面的能力,积极参加班级和学生会的活动,能合理安排好紧张的学习任务,抽出时间组织同学们喜闻乐见的文体活动,曾先后参与了校联欢会、校运动会等多项大型活动的组织筹备工作;为了缓解同学们的学习压力,展示出同学们青春风采,他积极策划,参与组织了学校的首届校园歌手大赛。在学习中,他勤奋好学,成绩优异,总能在题海里归纳总结出一套省时省力的方法,并且把自己的学习心得和大家一同分享;他能热心帮助同学,积极配合老师的工作,获得老师和同学们的一致好评,还

曾荣获“辽宁省优秀学生干部”、“鞍山市三好学生”的称号。

为了做一名合格的学生干部,朱奕澎还十分注重自己的思想道德建设,他不忘初心,牢记使命,曾担任校升旗仪式升旗手,在学校举办的清明节缅怀先烈的活动中作为学生代表发言;还曾作为鞍山市的学生代表参加了辽宁省学生联合会第九次代表大会,担任大会主席团成员;就在前不久还参加了共青团辽宁省第十四次代表大会,并在分团会议上作为学生代表发言,为省级群团工作建言献策,得到了团省委领导的肯定。

在荣获该殊荣后,朱奕澎表示会更加严格要求自己,继续践行鞍山一中“礼健智诚”的校训,不断用知识武装自己,争取在未来能服务社会,回报祖国,为母校争光添彩!

据悉,此次全国“最美中学生”、“最美中职生”寻访活动旨在深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,围绕立德树人根本任务,积极培育和践行社会主义核心价值



观,深入挖掘和宣传表彰中学中职学生先进典型,充分发挥先进典型的示范引领作用,在全社会营造促进中学中职学生健康成长的良好环境,引导中学中职学生按照习近平总书记提出的“勤学、修德、明辨、笃实”的要求健康成长。

(政教科 吕鑫)

本期导读



市教育局党委书记、局长王泓宇到我校调研

1版



百日冲刺拼高考 披荆斩棘奋青春

2版



“校长杯”校园足球赛拉开帷幕

3版

我校朱奕澎同学荣获2017年度全国“最美中学生”称号

1版

学校领导走访慰问离退休老领导、老同志

2版

我校2017年度“一师一优课”活动取得优异成绩

3版

“智慧校园”支撑下的高考改革实践与应用

5版

敬畏 笃定 强大

8版

不忘初心 牢记使命 对标新时代新标准 不断开创学校发展新局面

# 学校领导班子召开 2017 年度民主生活会



2018 年 1 月 18 日, 校领导班子召开 2017 年度民主生活会。市委组织部机关工委李虹副书记、市教育局党委组织部付志明部长和王振泉同志到会指导。

校党委对开好这次民主生活会高度重视。会前, 校领导班子按局党委要求认真开展自主学习、专题学习研讨和谈心谈话, 并广泛向师生征求意见。党委书记刘子军同志主持起草领导班子对照检查材料, 同时逐一审阅把关班子成员发言提纲, 提出具体修改意见, 为开好民主生活会做好了充分准备。

会上, 校党委书记、校长刘子军同志代表学校领导班子作对照检查, 重点围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、坚持请示报告制度和执行党中央决策部署、对党忠诚老

实和履行全面从严治党责任、纠正“四风”、严格执行廉洁自律准则、2016 年民主生活会整改措施落实情况等方面开展深入查摆, 剖析产生问题的原因, 提出下一步努力的方向和整改措施。

随后, 刘子军同志带头查摆自身问题, 开展批评与自我批评。班子其他成员也对自身存在的问题进行了认真查摆, 逐一作了深刻的对照检查。在自我批评中, 坚持问题导向, 结合实际, 批评内容具体, 党性分析透彻, 整改措施对着问题去。班子成员敢于正面问题, 不遮掩、不回避, 不讲成绩只谈问题, 既从分管工作上查摆剖析问题, 又对个人 2016 年度民主生活会整改措施落实情况逐项作出报告, 对个人、家庭、亲属重大事项如实作出报告, 表现出直面问题的勇气和担当意识。在互相批评中, 班子成员本着对组织负责、对同志负责的态度, 开门见山、实事求是、推心置腹地指出每位同志的缺点、不足和应该注意的问题, 班子成员之间共提出批评意见 78 条, 体现了开诚布公、团结和

谐的精神, 达到坚持真理、修正错误, 增进团结、振奋精神的目的, 充分反映了班子成员之间政治上的关心和爱护、工作上的支持和帮助。

市委组织部机关工委李虹副书记在点评讲话中对学校领导班子民主生活会给予了充分肯定和较高评价。她指出, 本次民主生活会主题明确、准备充分, 认识统一; 查摆深入, 交流到位; 措施得力, 符合发展现状。达到了市委的总体要求, 开出了高质量, 取得了好效果。希望一中党委和班子成员进一步把业务工作和党建工作紧密结合, 共建平台共同发展, 百尺竿头更进一步。

校党委书记、校长刘子军同志结合抓好下一步整改工作作总结发言。他强调, 校领导班子成员要抓好师生员工反映强烈的突出问题整改, 要加强党的建设, 突出引领作用, 要认真贯彻落实上级领导的指导意见, 对标新时代新标准, 积极创新学校工作, 提升教育质量, 团结带领全校师生员工不断开创学校发展新局面。

(办公室 冯君)

## 学校领导走访慰问

### 离退休老领导、老同志

在 2018 年新春佳节来临之际, 学校党委书记、校长刘子军, 党委副书记兼纪委书记洪洋, 副校长李洁、王中华、周化启和工会张玉馥主席等领导带队走访慰问我校离退休老领导、老同志, 为他们送上新年的问候和新春的祝福。学校办公室等相关部门负责人参加了慰问活动。

岁寒情更深, 关爱暖人心。学校领导每到一处, 都与老同志们促膝长谈, 详细询问他们的日常生活情况和身体状况, 并向他们介绍了学校一年来取得的办学成绩和发展规划, 认真听取对学校发展的建议和意见, 与他们一起回忆办学往事、共话未来规划。学校领导表示, 学校蓬勃发展的今天, 无不凝聚着老领导、老同志的智慧与心血, 对他们长期以来为学校发展所做的贡献表示衷心的感谢, 希望他们继续关心和支持学校各项工作, 为学校建设、发展建言献策, 并祝愿

他们身体健康、新年快乐!

昔日育桃李, 今朝享晚年。老领导、老同志们纷纷表示虽已离开工作岗位和一中校园, 但依然心系学校的建设发展, 为学校的每一个发展变化感到由衷的高兴和自豪, 并表示要老有所为、发挥余热, 继续支持学校的发展, 并祝愿学校各项事业蒸蒸日上, 再创辉煌。

学校领导走访慰问离退休老领导、老同志已成为我校的传统, 通过到家看望、医院探视、走访座谈、情况通报等形式, 把对离退休老同志的关爱落到实处, 校领导班子要求相关部门要切实增强服务意识, 努力做到政治上多尊重、思想上多关心、精神上多关怀、生活上多照顾, 为老同志安享晚年创造良好的条件, 让他们感受到学校大家庭的温暖。

(办公室 冯君)



## 百日冲刺拼高考 披荆斩棘奋青春

### ——我校召开 2018 届高三百日誓师大会



拼一个春夏决胜高考, 付万分努力无悔青春。2018 年 3 月 1 日 14 点 30 分, 鞍山一中高三全体师生在校科技馆礼堂隆重举行百日誓师大会, 大会由高三年部副主任吕鑫主持。

伴随着庄严的国歌声, 大会拉开序幕。十二年磨一剑, 一百天分秒争。大会首先由 1803 班王雨辰同学代表全体高三学生发言, 她号召全体同学以信心与热情去迎接挑战, 全心全意备战高考。负重前行, 十二年寒窗苦读方能青春无悔; 埋头三月, 一百日拼搏奋战六月高考折桂。

诉不尽对革命烈士的无限深情, 道不尽对烈士英魂的无尽哀思。一年一度的清明节来临之际, 校政教科与团委联合组织青年团员开展“缅怀革命先烈、弘扬民族精神”的主题活动——清明节祭扫烈士墓。

2018 年 4 月 3 日, 校团委组织 40 余名青年团员来到鞍山烈士陵园祭扫烈士墓, 并参观英烈纪念馆。活动中, 纪念馆的工作人员讲解了革命烈士在解放战争中浴血奋战、不怕牺牲的光荣历

史, 带领同学们追忆革命先辈的高尚情怀, 在场每一位师生都为之动容。政教科柳世海和学生代表的讲话, 使学生们意识到要珍惜这来之不易的幸福生活, 继承革命先烈的遗志, 做一个积极向上、身体健康、热爱生活、热爱祖国、情趣高尚的好少年。

祭扫活动开始, 同学们在烈士墓前整齐列队, 全体师生怀着崇敬的心情低头默哀, 深切缅怀革命烈士, 全场气氛庄严肃穆, 静寂无声, 师生们在烈士墓前为烈士们献上白花, 寄托哀思, 并近距离了解烈士墓碑文内容, 学生们进一步了解英雄, 记住历史, 缅怀逝去的峥嵘岁月。面对着革命英雄的墓碑, 同学们心情激动, 思绪

万千。之后, 学生代表敬献鲜花, 全体成员祭扫烈士墓。

## 缅怀革命先烈 弘扬民族精神

### ——校团委组织开展清明节祭扫烈士墓主题活动

一个积极向上、身体健康、热爱生活、热爱祖国的好青年, 为祖国建设添砖加瓦, 为祖国美好的明天贡献力量。

强意志品质, 要有良好心理素质, 要有科学学习方法, 更要有信念下的执着与顽强。

百日誓师吹号角, 蓄势待发迎高考! 在校学生会主席朱奕澎同学的带领下, 全体高三学生高举右拳, 进行了庄严的集体宣誓。这不仅是誓言, 也是对未来的承诺, 承诺做一名负责任的有志青年。

最后, 刘子军校长总结发言。他希望同学们能在这段特别的日子里接受人生最重要的考验, 实干创佳绩, 唱好命运主旋律。他强调, 高三同学要树平常心, 定准位, 用长劲, 求实干。他要求大家坚定目标意志, 坚信教师伙伴, 坚守“行者无敌”; 学习上要“稳准细实”, 惜时如金而又差异发展, 意志坚强且心态平稳。最后他希望全体高三同

## 缅怀革命先烈 弘扬民族精神

### ——校团委组织开展清明节祭扫烈士墓主题活动

学要保持进取、严谨、勤奋、自信、笃行的美好品质, 升华智商, 成就情商。100 天是个常数, 同学们要做的是为它加上一个系数, 让独处的时光使自己闪闪发光。

100 天, 三个月, 14 周。鞍山一中 18 届学子的高考百日誓师大会, 伴着春风瑞雪而来, 又带着希望期待而去。春暖花将开, 花开果欲成。鞍山一中 18 届全体师生将迎接挑战, 为高考交上一份认真的答卷!

(高三年部 吕鑫)



# 我校2017年度“一师一优课”活动取得优异成绩

日前,中央电教馆公布2017年度全国“一师一优课,一课一名师”活动部级“优课”名单,我校3名教师光荣入选,分别是物理李强盛老师的《课题研究》、语文组齐次老师的《登高》、信息技术组全娱扬老师的《图形图像》等三节课,这是该项活动的全国最高奖项。

自2017年“一师一优课、一课一名师”活动启动以来,我校积极响应,

校领导精心组织,全员发动,一线教师积极参与,各教研组从课题选择、教学方案设计、创新教学课件到群策群力“研课”、“磨课”、“录课”和“晒课”等活动中。我校共160余名教师报名参加,晒课162节,根据评审专家组线上认真评审,我校共有28节课评为市级“优课”,7节课被评为省级“优课”,3节课被评为部级“优课”。

近年来,我校以提高教育教学质

量为核心,以深化教育信息化应用为抓手,认真组织参加“一师一优课、一课一名师”和微课大赛等活动,积极创造“人人用资源、课课有案例”的示范性教学应用环境,加快推进信息技术与教育教学的深度融合创新,全面探索学校特色的“互联网+教育”深度应用模式,有效提高课堂教学质量,取得突出成果。

(教务科 李强胜)

# 改革创新 调整优化 提升质量

——我校召开全校教工大会部署2018年工作



2018年3月7日,我校召开期初全体教工大会,刘子军校长以《调整优化 提升质量》为题做2018年工作部署和安排。

刘校长首先对学校2017年的工作和取得的成绩进行了总结。他说,2017年全校师生共同努力,克服困难,坚持创新发展,学校管理秩序、师生精神面貌和教与学状态明显改观,教育和管理效能稳步提高,办学成果再上新台阶,在社会各界产生了良好的反响。

关于2018年学校工作,刘子军校长指出,2018年是全校学习贯彻党的十九大精神的开局之年,是实现一中“十三五”规划、走实走好一中再发展

新路承上启下的重要节点,也是回应社会关切、实现既定目标的关键一年。2018年作为我校的“调整优化年”,今年的工作总要求是:全面贯彻党的十九大精神,全面落实国家、省、市教育主管部门工作部署和要求,深入实施学校“十三五”发展规划,以“教学质量”为核心,以“教育管理”为突破口,以“问题解决”为主要工作策略,全面落实立德树人根本任务,深化教育教学改革、优化课程体系建设、实现教与学方式变革,努力培养具有本土情怀和国际视野的拔尖创新人才,实现学生的充分、全面、最优发展和教师的自觉、专业、优质发展,不断提升教育品质。

刘校长强调,2018年学校的重点工作是深化教育教学与管理改革,激发学校发展活力,重点推进改革创新“四项工程”。即贯彻新发展理念,规划实施新高考等四项学校改革发展方案;调整优化学校治理体系,推行依法治校民主治校;加强对外交流与合作,

把握教育前沿,提升办学影响力;推进智慧校园建设与应用,支撑和引领学校现代化发展。常规工作,一是贯彻落实立德树人根本任务,做强一中德育特色品牌;二是着力提升办学质量,扎实推进学校内涵式发展;三是加强教师队伍建设,培养高素质教师队伍;四是进一步提高保障能力,夯实学校可持续发展基础。

最后,刘子军校长说,新的一年,在市委、市政府和市教育局的正确领导下,面对新高考改革和新课程改革,按照优质发展、特色发展和内涵发展的要求,我们将不忘教育初心,牢记育人使命,遵循教育规律、尊重认知规律、遵守教学常规,着眼于学生未来发展,执着于踏实的教育实践,凝神聚智,努力工作。不辜负市委、市政府和社会百姓对办好一中、办好优质高中教育的共同期待,在鞍山教育“高起点谋划整体布局,高标准整合资源优势、高动能激发教育活力”的发展洪流中,全面提升办学品质,再创鞍山一中新的辉煌。

(办公室 冯君)



# 「校长杯」校园足球赛拉开帷幕

2018年4月17日,鞍山一中“校长杯”校园足球赛隆重开幕。开幕式由校学生会体育部副部长夏豪泽同学主持。开幕式在庄严肃穆的升国旗唱国歌仪式中拉开序幕。运动场上各班班旗迎风飘扬,各班队员斗志昂扬,各班班主任指挥若定,各班啦啦队山呼呐喊。整个足球场被一中学子巨大的热情点燃,高昂的斗志渲染。

开幕式上刘子军校长讲话。刘校长对高一学生饱满的热情和有序的组织给予了高度的评价。刘校长指出,体育运动是增强体质、锻炼意志、舒展身心、增进友谊的活动,青少年要多多参与到各种体育运动当中去,锻炼自己,锤炼自己。要在运动中茁壮成长,保持健美身材。面向全体学生,全面提高学生的素质,使每位学生都能走向成功,努力做到“各美其美、美人之美、美美与共、天下大同”。最后刘校长用梁任公的“少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强”勉励大家,认真学习,加强锻炼,为自己、为国家打造出强健的体魄。

2015班张名扬同学代表全体运动员宣誓,表示一定要赛出成绩、赛出风格,坚持友谊第一,比赛第二的原则,努力证明自己,为班级作出应有的贡献。

开幕式的最高潮部分,是由刘子军校长和王中华副校长为揭幕战的两小组对决开球。刘校长为18班与14班的比赛开球,王副校长为17班与20班的比赛开球。

随着揭幕战的打响,鞍山一中校园足球赛正式拉开了序幕。在接下来的两周里,20个班级将展开激烈的角逐,各班都将拿出百分之百的热情,百分之百的能量,为自己班级、为全体师生奉献出一场场精彩的比赛。不管最后的结果如何,相信20届的学子们一定会赛出能力,赛出风格,赛出成绩,赛出品质。

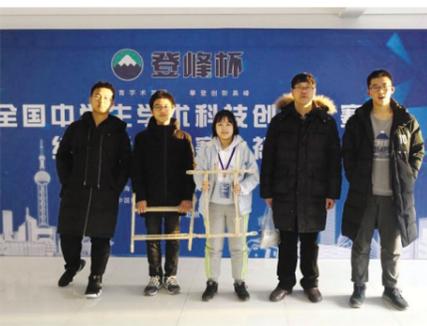
(政教科 柳世海)



2018年1月10日,海城市教育局领导、信息化部门负责人以及高中校长来我校参观智慧校园,李洁副校长介绍我校新高考改革下的信息技术支撑与应用实践。



2018年1月22日,为组织广大团员深入学习党的十九大精神,贯彻落实学懂弄通做实的要求,校团委举行以“践行新思想,拥抱新时代”为主题的组织生活会活动。



2018年2月1日—3日,第三届“登峰杯”全国中学生结构设计竞赛初赛圆满落幕,我校两支参赛队伍在信息中心刘立峰老师指导下成功晋级决赛。



2018年3月2日,为丰富教职工的业余文化生活,我校举办“2018年元宵节猜灯谜”活动。竞猜现场热闹非凡,大家兴趣盎然、欢声笑语,充分感受传统文化的魅力。



2018年3月14日,学校举行期初年部和教研组工作计划汇报会,年部主任和各教研组长分别就本学期教学工作目标、任务内容、实施策略和具体措施等方面进行了详细汇报,件件工作落到了实处。



2018年3月29日,为提高师生消防安全意识,加强学校安全工作,学校政教科组织2017-2018学年度第二学期消防演练。并为师生们提供春季预防疾病公益讲座,师生都受益匪浅。



2018年4月10日,我校语文组和校广播站联合举办第四届“校长杯”青春梦主题演讲比赛。



2018年1月5日校党委组织开展党委中心组学习《聚焦到习近平新时代中国特色社会主义思想是党组织长期坚持的指导思想上》,李洁副校长作中心发言,班子成员共同进行了认真的学习研讨。

## 四年团队真付出 一朝汇报显真功

——祝贺我校李强胜省物理名师工作室省级验收顺利通过

2018年4月10日,辽宁省首批名师工作室建设验收组在组长苏焕平(省基础教育教研培训中心副处长)的带领下,专家组一行六人莅临鞍山,展开对鞍山首批三个名师工作室的检查,我校李强胜物理名师工作室是鞍山地区高中唯一一个首批工作室,在本次验收检查之列。

李强胜物理名师工作室成立于2014年,目前已运行四年,四年来,工作室在教学示范、科研引领、



李强胜省物理名师工作室检查评估会

成果积累、送教下乡等多方面做出了卓有成效的贡献,已成为辽宁省内物理学科颇有影响力的名师工作室。

上午8点,在鞍山华育外国语学校三楼会议室,鞍山市的省名师工作室主持人进行集体汇报,与会领导和名师有省评估专家组、市教师进修学院张志良副院长、市教育局人事处付薇副处长、市教师进修学院研训处杨秋蕙处长,以及鞍山地区十位省级名师工作室主持人。我校李强胜老师作为工作室主持人代表李强胜省物理名师工作室发言,他汇报的标题是《做撬起辽宁物理的“小支点”》,李强胜老师汇报的内容包括六个方面,团队凝聚、学习团体、资源优化、活动设计、未来设想和问题反思。工作

室四年运行的点点滴滴伴随着李老师的介绍,在大屏幕上——呈现,李老师的发言幽默风趣、内涵深刻,引起了与会专家和名师的深深思考和由衷的敬意,经验源于积累,付出才有收获,齐心共聚合力。40分钟的汇报发言得到了与会领导和名师的一致好评。

上午10点,市教育局王艳副局长陪同省评估检查组来到鞍山一中进行工作室建设环境和材料的现场检查,工作室营造的书香环境令专家和名师眼前一亮,源于一线、服务教学的成果材料也让专家和名师赞不绝口。

我校李浩副校长和办公室冯君主任陪同检查组全程参与了本次工作室的验收检查。

(教务科 李强胜)

## 辽宁省部分重点高中协作体高三语文研讨会在我校召开

2018年3月27日,辽宁省部分重点高中协作体高三语文研讨会在我校召开,李浩副校长、王中华副校长代表学校对协作校代表的到来表示热烈欢迎,并与与会代表在主楼前合影留念。高三语文备课组负责本届研讨会的组织教学任务。

本届研讨会的主题是“打造高效课堂、有效备战高考”,会议议程包括研讨课,教学研讨会,资料交流等环节,各协作校代表积极参与,研讨氛围浓厚。

研讨课环节由我校刘佳老师和大连二十四中学的张妍老师完成。刘佳老师的《散文复习指导》一课和张妍老师的《文言文翻译翻译方法指导》一课既准确把握考点,又体现了新意,给大家带来启发,得到与会老师的好评。

研讨会环节由高三语文备课组组长倪玉虹老师主持,大连二十四中,省实验,东北育才学校,大连八中老师代表针对“有效备战高考”主题纷纷做了精彩

发言,带来了富有特色又有价值的高三复习备考经验,同时又提出一些备考困惑,针对这些问题大家积极研讨,交流学生状态,解读考纲方向,共商应对策略。最后,倪玉虹老师又着重介绍了我校的复习备考思路,得到了与会老师的肯定。

本次研讨会大家务实高效,畅所欲言,使各校语文学科后期备考方向更加明晰。通过这次研讨会各所兄弟学校增进了了解,促进了合作交流,我们希望并相信研讨活动会健康发展,形式多样,更有利于教学成长。

(语文组 刘佳)



## 核心素养建桥梁 精诚合作共成长 集体备课展风采

——记鞍山一中高一化学组公开集体备课活动

2018年3月29日,按照学校和教研组2018年教学工作计划要求,为提高集体备课质量和教学水平,创设良好的教研氛围,高一化学备课组在报告厅进行了一次全校公开集体备课活动。本次活动由教研室何洪卫主任作总主持人,高一化学组备课组长魏晓霞



鞍山市第一中学高一化学组公开集体备课

老师做集备主持人,本次集体备课主备人由邹海彬老师承担,鞍山一中全体教师参加现场观摩了首场公开集体备课活动。

本次集体备课共分三方面内容。一是对组内公开课进行评课;二是进行上一周的教学反馈以及制定弥补措施;三是集体讨论下一周教学内容《化学反应速率》。

高一化学备课组始终坚持以学生的实际情况为根本出发点,以提高学生的学科素养为核心培养目标,以关注学生的学习情况为重点研究内容进行集体备课。在充分研究课程标准和教材的前

提下,集体商讨教学方法,共同研究教学中应注意的问题,同时注重学生的学习基础,并开展教学反思,以提高课堂教学效率。

首先,备课组全体教师对金玉娇老师《中和热实验测定》公开课进行了集体的评课活动。金老师作为授课教师从教学设计思路、教学预定目标以及教学反思三方面发言。赵殿华、陈利两位老师对金老师的这节课发表了自己的看法。他们都一致认为本节课着重培养了学生的科学探究能力和创新意识,在中和热实验这个问题上进行了大胆的创新和探

## 鞍山一中2017年新进教师汇报课完美收官

2018年1月3日,鞍山一中2017年新进教师汇报课完成所有的日程,完美收官。

本次新进教师汇报课共分两个阶段:汇报课和评析会。



3日上午,汇报课在B座录播教室拉开大幕,语文组陈宇、丁健茹老师,英语组张晴菲老师,物理组梁珊老师先后登上讲台。为了更真实的展示自己的成长,四位老师都是随节课授课,不做作,不表演,再现自己的真正实力。或厚重沉稳,或思维敏捷,或创新自主,或逻辑性强,风格各异,但是风采如一。让大家充分领略了半年来四位老师的进步。

学校对新进教师的成长也非常重视,刘子军校长等学校主要领导全程听课,并择机与老师进行了交流。

3日下午,新进教师汇报课评析会在一楼会议室举行。首先由四位上课教师说课,大家从文本分析到学情把握,从教学设计到目标设定等方面对自己的授课进行了反思。随后齐次、叶晓春、刘兵、于同平四位组长分别对汇报课进行了评析,既发掘了四位教师的教学亮点,肯定了教师的发展潜力,也客观地指出了教师存在的不足,指出了前进的方向。

最后,李浩副校长代表学校对本次活动进行了总结。

李校长首先对四位教研组长表达了感谢,感谢大家对新进教师的成长付出的努力,同时也对四位教师的课进行了简单的点评。然后,李校长也真诚的指出了四节课的不足,主要表现在教学活动单一,缺少生生、生对师等多维度多层次互动。最后,李校长对四位教师提出了殷切的期望,希望大家坚定信念,爱岗敬业,有奉献精神;要努力提高业务水平,多学习,更要学以致用;平时要加强基本功训练,多进行教学反思;要虚心求教,善于求教,加速成长,缩短成熟期。

(科研室 何洪卫)

索,收到良好的效果。同时也对金老师提出一些中肯的建议。通过这样的求真、务实的组内听评课活动,不仅授课教师本人逐步成长,其他教师也都受益匪浅,在组内形成了互相借鉴互相学习的良性互动。

在集体备课中对上一周教学情况进行反馈,也是高一化学备课组一贯坚持的良好的教学反思环节。魏晓霞老师结合自己所教班级的情况,对学生出现问题较多的电极反应式的书写进行了总结。魏老师的发言依据小考成绩的原始数据,进行理性分析,找到突破方法,提出解决措施,切实找出了教和学过程中的问题并加以解决。

接下来,主备人邹海彬老师以《化学反应速率》为备课主题进行集体备课活动。首先对下一周四课时的教学内容进行了有关教学设计思想以及在设计中对应培养学生的何种核心素养进行了总体阐述。然后针对每一课时的教学内容从学情分析、教学思路、教学重难点、培养何种核心素养、教学中应注意的事项等方面进行了



较详尽的阐述。组内其他老师在个人备课的基础上积极参与讨论。

此次研讨活动非常热烈,实效性很强。备课过程中老师们也以自己在教学中积累的经验以及碰到的困惑进行了探讨。老师们互相交流与启发,充满了教学技艺探究的良好气氛。

最后,科研室何洪卫主任总结,他强调集体备课对教师业务能力锤炼及课堂教学效果提高的重要性,希望今后各备课组要坚持做好日常集体备课,把集体备课做实、做真、做好!

(化学组 魏晓霞)



# 鞍山一中“智慧校园”支撑下的新高考改革实践与应用

## 内容提要:

面对新课改和新高招改革方案的要求,如何有效应对和具体实施?考验着每个高中学校领导和老师的教育智慧。面对未知的领域和众多的挑战,鞍山一中紧紧把握发展机遇期,攻坚克难,以实际的行动、开放的心态迎接新高考改革的到来。坚持以新高考为发展方向,聚力解决实际需求,2017年率先完成辽宁省首家全面支撑新高考的智慧校园建设,全面实现了新高考要求下的“六选三”、“教学班”和“一人一课表”的教育教学管理需求,对新高高考改革进行了更好的诠释及演绎,研究与实践成果获得教育界同仁和社会一致认可。本文重点介绍鞍山一中基于新高考智慧校园的政策认知、项目规划、建设与应用实践。

## 关键词:

新高考 智慧校园 电子班牌

教育部新课改和新高招改革方案的发布,拉开了新一轮基础教育的深改序幕,普通高中成为了教育改革的最新前沿阵地,如何有效应对和具体实施?考验着学校领导和老师的教育智慧。面对未知的领域和众多的挑战,鞍山一中紧紧把握发展机遇期,攻坚克难,以实际的行动、开放的心态迎接新高考改革的春天的到来。坚持以新高考为发展方向,按照“顶层设计、需求导向、环境支



撑、应用创新”的发展策略,聚力解决实际需求,2017年率先完成辽宁省首家全面支撑新高考的软硬件一体化智慧校园平台,融入众多互联网元素及技术,对新高高考改革进行了更好的诠释及演绎,研究与实践成果获得社会一致认可和表彰。

## 一、理清学校新高考教育教学管理需求与存在问题

### 1、教学管理需求

新的教学常态之下,必修课全面走班,弱化了行政班级概念;学考前后,如何组织选课、编班、安排教学等工作。学生一人一课表的实现,必修+选修要走班,教室在哪?因此,根据学生兴趣成绩和高校报考科目要求,学生的“六选三”选科指导、选科统计、分班排课、“必修、选考、学考”的课程管理、“分层选科走班”教学班管理、课表管理、教学班课程实时发布、选修课申报审核发布、校本课

体育课上选课等信息成为新高高考教学有序管理的基础需求。

### 2、日常德育管理需求

必修、选修课走班,如何对学生的日常行为进行有效管理?例如早晚自习点名、上课考勤管理、学生请假审批、出入校门宿舍身份识别、归宿统计、设备用品报修、教室抽查、宿舍检查、安全检查、值周检查、纪律检查,以及结果发布等管理,都需要实地检查、即时采集信息,及时汇总发布,随时查询处理信息,才能确保新高高考德育管理的有效性。

### 3、数据信息需求

新高高考政策下的教育教学管理需求,使得常规的管理模式,纸质的统计信息已经不能满足,顺应现代社会发展的信息化支撑下的师生一人一卡一号,电脑端、手机端、教室智能终端三端跨平台应用,统一数据,信息共享的智慧校园管理模式成为高中学校新高高考改革发展的基础性决策性支撑工程。

## 二、开发信息化平台解决新高考下的学校管理难题

打破行政班,选课走班成为高中校园的常态,加大了学校管理的难度,而通过选择先进的信息化技术手段,注入新高高考改革下教育理念,将高考改革与学校信息化建设,融入互联网+大数据、云计算及物联网等众多新技术支撑,打造独具特色的“三位一体”的信息化管理模式,则很好的解决了这方面的问题。学生、家长、教师三方通过综合平台系统,实现选课走班、自主管理、生涯规划、综合素质、课堂教学、作业辅导,形成信息的互联互通。根据学校管理需求我们选用以下技术实现。

### 1、统一身份认证与信息门户

统一身份认证平台可以为学校管理信息系统中的各个应用功能模块提供一个通用的账号管理,避免了重复的账号维护工作,



用户登录统一身份认证服务后,即可使用所有支持统一身份认证服务的管理应用系统。同时支持第三方系统的账号读取和同步的接口调用,实现整个智慧校园大平台的唯一账号管理。

### 2、走班教学管理系统

开发新高高考改革下教育理念的应用功能系统,如“必修、选考、考、选修、艺体”课程体系的学生在线选科、教学班考勤考勤管理、课程实时发布等功能;建立学生自主发展平台和在线学习平台。

有效支撑学校的教学管理、德育管理、教师管理、后勤服务和家校管理实现信息化。

### 3、教室智能终端

根据走班教学、课程管理及人员管理的需要,教室配置可供采集信息、查询信息、发布信息、师生交互的智能终端成为必需,根据学校管理需求可以定制开发一体机,如21.5寸电容触摸屏,超长使用寿命;1920\*1080高清分辨率,高亮度对比度,超宽视角,快速触摸响应时间,内部集成双读卡器。外置高强度防刮伤钢化玻璃,同时支持WIFI无线网络环境下正常使用。



### 4、一卡通

基于物联网和大数据的一卡通系统是用户数据管理的基础,是实现智能终端免账号登录智慧校园平台的身份验证,使用方便,效率高。所有智慧校园平台应用系统均以一卡通中心管理系统数据为基础。使用一卡通系统可实现用户信息统一、卡片统一、数据库统一。

### 5、手机APP

无线网络的发展和移动终端的普及,使得手机应用越来越流行,工作越来越便捷。因此开发支持ISO、Android双系统的智慧校园APP平台是发展趋势和应用的必须,以此实现电脑端、手机端、教室智能终端三端跨平台应用,统一数据,信息共享,方便快捷。

## 三、智慧校园软硬件一体化平台的建构流程

### 1、综合布线

综合布线分为数据线路和电源线路,本项目设计从三栋教学楼(ABC座)的每个教室到楼宇交换机房布线。本项目布线采用楼层利用桥架水平布线,楼宇通过竖井垂直布线的方法布线。

### 2、设备安装

主要是教室智能终端(即电子班牌)的安装,根据学生身高和方便操作,设计安装位置在教室开门侧墙壁,中心高度155MM,距离门框15MM。外接电源线网线隐蔽连接,接口处带有锁闭装置,防止误插拔和掉落,影响数据传输



和供电。电子班牌设置定时开关机,早7:00晚22:00。

### 3、网络配置

智慧校园软件平台和硬件设备配置独立网段,服务器、交换机和电子班牌统一编制名称、IP地址和管理账号,确保数据交换畅通和系统安全。

### 4、基础数据采集

智慧校园平台及其各子系统的运行以及用户端的信息呈现,如高一(10)班第二节课是哪个学科的哪位老师上课,今早宿舍卫生检查扣分的寝室是哪个班的哪名学生?早自习高一一年级迟到多少学生,分别是哪班哪个学生?等等。全部依赖于基础数据的采集。所谓“巧妇难为无米之炊”,没有数据的平台只能是空架子,一点用也没有。因此我校在施工前期根据平台需求,由各部门按照模板采集完成了校园建筑设施、教室信息、宿舍房间及床位信息、教研组教师信息、班级学生信息、班级课表、班级任课教师、班主任、班干部和班级宣传信息等等大量基础信息。为智慧校园的运行提供了准确充足的数据支撑和完美呈现。

### 5、应用系统安装调试

在因此完成上述工作并确保质量的情况下,整个项目的关键流程就全在智慧校园信息门户和各应用系统的安装与调试了,我校提供一台高性能虚拟服务器作



为平台的服务器端,虚拟服务器配置灵活,可以根据用户需要配置成多台服务器使用,如数据服务器、应用服务器、统一身份认证服务器、一卡通服务器等等。接下来就可以安装各应用系统,导入基础信息数据,然后进行服务器平台和电子班牌端、手机端调试运行,实测验证各功能模块效果。

## 四、“智慧校园”平台,全面支撑新高高考教育教学管理

我校规划完成的软硬件一体

姓名	性别	年龄	身份证号	手机号	邮箱	备注
张三	男	18	110101199801010001	13800138000	zhangsan@163.com	
李四	女	17	110102199702020002	13900139000	lisi@163.com	
王五	男	19	110103199903030003	13700137000	wangwu@163.com	
赵六	女	16	110104199604040004	13600136000	zhaoliu@163.com	

化智慧校园平台,包括“两平台三门户十大应用系统”,全面实现了新高考要求下的教育教学管理需求。通过“新课改”教务教学系统,实行了“六选三”自主选科;行政班基础上建立了“教学班”、实现

了“必修、选考、考、选修、艺体”课程体系的学生在线选择;通过“电子班牌”这一交互式教室智能终端,实现了课程的实时发布、走班考勤管理、学生自助中心等功能;并实现了日常德育行为管理功能。同时创新的建立了“学生自主发展平台”,通过这一平台将存储高中生涯行为数据、记录学生成长轨迹、收集学生综合素质发展内容,并为学生提供在线学习资源。

### 1、“选科走班”教学管理系统

鞍山一中新高高考智慧校园包括新课改教务管理平台、学生综



合素质发展评价平台和智慧校园支撑平台(一卡通和电子班牌)和智能手机APP客户端。新课改教务管理平台是整个智慧校园的核心部分,包括10大应用系统,实现了新高高考新课改背景下的学生“六选三”自主选科,“教学班”管理,“必修、选考、学考”课程管理,校本选修课网上选课,体育艺术课网上选课,并结合安装在教室门口的智慧教室可视化电子班牌系统实现课程实时发布、走班考勤管理、出入校门身份识别、信息查询和申请服务等。

在刚刚结束的我校高二年级科技校本课程教学工作,应用智慧校园新课改教务管理平台实现从教师申报课程、学校审核和发布课程,到学生选课、走班、考勤一卡通全部网络化运行,各门课程内容介绍、授课教师、评价方法、上课教室、限定人数等信息全部发布在智慧校园平台上,学生统一时间登陆平台网上选课,上课期间走班教学,各班教室变为选修课教室,门口的电子班牌上“课程名称、教室门号、授课教师、选课学生名单”等信息醒目显示,学生用校园卡在电子班牌上刷卡签到考勤,学生的“已到、迟到、未到、请假”等出勤状态信息即时显示,同时年部教师可在线查看学生出勤数据一目了然。

### 2、综合素质发展评价系统

学生综合素质发展评价平台包括学、塑、管、评四个方面,以日常评价和学生的成长记录为基础,关注学生的全面(下接8版)





2011 年考入鞍山市第一中学。  
2012 年进入鞍山一中文科实验班。  
2014 年被评为鞍山市文明学生、校十佳学生、以辽宁省文科实考第八名考入清华大学社会科学实验班, 获得清华大学新生二等奖学金。

2015 年获得清华大学社科学院学业优秀奖、好读书奖学金。

2016 年分流进入清华大学社会学系, 获得清华大学社科学院学业优秀奖(清荷奖学金)。

2017 年获得第 35 届清华大学“挑战杯”学生课外学术科技作品竞赛二等奖、第九届“挑战杯”首都大学生课外学术科技作品竞赛一等奖、清华大学科技创新优秀奖、清华大学社会学系三年平均分成绩第一, 目前已本系保研。

我今天的讲座就是给大家未来的高中三年刻画出一个总体框架。

2014 年, 我从鞍山一中毕业, 高中三年里, 我个人认为最应当看重的是高一。高一其实是一个分水岭, 中考录取的时候, 一中学生看着像铁板一块, 差那么二三十分觉得没什么差别, 高一一年后, 这一块铁板里开始分出了梯队, 几百分的差距也就拉开了, 这些梯队甚至能一直稳定到高考, 尤其是理科, 想要在临考前短短几个月实现飞跃, 难度实在太大, 那种几次考试进步几百名的极个别同学, 我觉得都可以请 TA 替我来进行学法指导了。

所以, 对任何一个学生而言, 无论在哪, 无论是我认识的鞍山一中的、鞍山八中的, 大学认识的北京的、河北衡水高中的, 高中的学习过程其实都充满了挑战。因此大家在将来进入一中, 既是前一阶段梦想的实现, 也是更需要奋斗的新的开始, 如果心里感觉升入理想的高中就万事大吉, 玩一玩水一水, 三年以后高考你大概就会后悔自己对不起母校了。

(上接 7 版) 协调发展, 关注学生的特长和潜能, 发挥评价促进学生发展的功能。

学校管理部门可以通过该平台 and 手机 APP 端实现对学生日常表现、考试成绩管理、自主学习、考勤签到、德育评分、身份识别、电子请假、社团活动、综合实践、导师评价、学生成长记录等综合素质完整多元发展评价。使学生不断认识自我、发现自我、完善自我, 实现教育教学预定目标, 促进学生综合素质不断提高。

更是实现了众多校园学生生活的网上运行, 如手机端网上请

假、参加社团活动网上申报、手机在线投票、德育检查评分和考试成绩分析手机端牌端及时显示查询等等, 班主任通过手机端可以查询班级学生档案信息、审批学生请假、设备报修、发送即时图文信息到班牌端展示班级特色文化。

### 3. 电子班牌和一卡通系统

智慧校园支撑平台是提供基础服务、用户信息和数据的互联互通, 支撑应用系统有效运转的一卡通中心管理系统, 包括一卡通校园卡和电子班牌, 校园卡是师生出入校门宿舍身份识别、访客管理、门禁、消费、考勤、充值等多个系统于

一体的卡务管理平台。实现人员一卡在手, 走遍校园。

电子班牌是基于物联网技术集智慧教学、学生考勤、信息发布及学生互动于一体的教室智能终端。发布通知公告和新闻信息, 还能刷卡进入个人互动中心请假和报修, 更可以为走班教学发布实时课程、考勤、自习点名、作业收发和发布考场信息。

电子班牌不但功能全, 而且颜值高, 不仅能进行走班考勤和报修请假, 还是展示班级文化的窗口, 班牌可以显示班级宣言、班标、班级荣誉和班级活动照片, 还

可以发布班级活动视频, 手机端就可以管理, 方便随时更新。

虽然刚刚开始, 但是智慧校园却让我们切实感受到信息化带来的智慧学习的快乐和智慧生活的便捷, 对于学校智慧校园的未来发展, 我们充满期待。

目前我校完成的是智慧校园一期工程的教务管理功能建设, 2018 年二期项目将完善德育管理、自主学习和生活服务类项目建设, 如日常行为管理、社团管理、银行卡圈存系统, 食堂、超市、文具店的消费, 宿舍洗浴、洗衣服的生活消费, 以及出入图书馆和



校门的门禁系统, 存包系统等, 满足学生日常的学习支撑、生活服务和安全防护, 从而让师生切实感受智慧校园带来的学习的快乐、生活的便捷与幸福获得感, 让智慧校园成为“全面振兴钢都教育”和智慧城市建设的生动实践。

(办公室 冯君)

## 敬畏 笃定 强大

清华大学社会科学实验班 赵茗煦(鞍山一中 2014 届文科实验班)

而在我的观察里, 成绩出现大滑坡的同学, 绝大多数都是在高一落下来。可能有些同学觉得从高一到高三学习状态是逐渐紧张的过程, 但我的体验恰恰相反, 我在高一时所承受的压力是三年里最大的。高一的内容难度很大, 节奏快, 竞争也相当激烈: 数学, 上来很快就学函数, 绝对是初中的我无法想象的那种抽象, 也作为难点每年都是高考压轴题; 物理, 我现在想起眼花缭乱的受力分析还心有余悸; 语文, 60 分的作文我每次都是 38~42 分; 咱们初中学的政治、历史、地理, 基本都是常识, 上了高中你就明白什么叫知识, 上了大学你才明白什么叫学术。

在这里我讲讲我自己高一学物理的经历, 刚到一中实验班的时候, 我虽然一直有预习的习惯, 但自己的进度还是没能赶上老师的节奏, 身边的同学又在假期提前学了很多, 有节物理课上, 我连老师推算的基本公式还没有明白, 我的同桌就能用五种方法推导这个公式了。那天下课我就特别受挫, 深感跟别人的差距太大了, 当时趴在桌子上哭了很久。但是自己心里也在想, 如果最开始、最基础的都没法咬咬牙啃下来, 以后三年你怎么办? 到这里我想都不敢想了, 真的没法允许自己落下来。我在课上属于反应比较慢的类型, 这可能和我的成长经历、个人心态有关系, 但是当我一个人静静坐下来, 看着物理教辅书潜心琢磨, 时间长了, 就会有大的突破。我明白自己有这样的特点, 就没有因为课上和别人表现的不同而自卑, 课后, 从老师上课时的笔记开始, 看懂了再做题, 看教辅, 一遍不会再看一遍, 真看懂了的时候, 也就融会贯通了。我高一第一次期中考试物理得了 56 分, 没有及格, 期末是 88 分, 下半学期的期中我考了 96 分, 期末我考了 100 分。这个学物理的经历我已经和人讲了好多遍了, 但是我觉得真的蛮励志的, 如果各位上高中了遇到什么挫折, 就想想, 学姐我当年哭成那个样子都挺过来了, 你们又有什么理由放弃?

另外, 我也希望大家认识到, 每个人的思维方式各有不同, 每个人有每个人的适应方法, 没有任何一种单一的标准来评价人的学习能力, 可能我们有些这样的思维惯性: 就是觉得大家坐在同一个教室里, 听同一个老师讲课, 别人会了, 你没会, 这只

能说明别人聪明, 而你笨; 但我觉得这是一个误区, 因为大家听我刚才的故事就明白了, 学习的过程真的是因人而异的, 有人喜欢竞争性的外界刺激, 有人偏向于自己进行深入思考, 有人或走上其他的途径, 至于结果怎么样, 我们大可在考卷上见分晓。

这里我说了这么多, 是真心想强调高一的重要性, 等到了高二、高三, 学习的节奏也很紧张, 但我们已经逐渐养成相应的学习习惯, 适应了这个节奏, 对自身的定位也稳定了。而如果大家高一的表现不是很理想, 那么一定要在高二、高三假期和几轮复习当中, 从基础开始查缺补漏, 甚至进行体系性的知识整顿, 千万不要急于刷题。没有基础, 一切都是空谈, 基础夯实了, 任何时候起步都不会晚。

大家来到一中, 我们能看见硬件设施、食堂什么的都是很好的, 当然最重要的, 是与你一起迎接高考、共同奋斗的老师 and 同学。因为有水平相当的同学的陪伴与比较, 你才知道自己该怎样走, 有老师的专注投入, 才会少走一些无意义的、机械的弯路。在一中学习的三年里, 我心中始终保持的, 一个是对知识的敬畏, 一个是对未来的笃定, 这两者都是我在与老师、同学的交流中产生的, 也在不断地推动我一路前行。

接下来说大考的状态。高三时候, 我们基本就是跟着老师的节奏走, 而自己就需要经常调节心态, 会经常找老师、父母和同学倾诉, 其实我心里还是很坚定要考哪里的, 但就总是有情绪需要排解, 尤其是在瓶颈期, 不然真的会很灰心、烦躁。在座的同学们都是初三, 相信大家也会理解, 初三和高三, 我们都需要倾诉对象和坚强的后盾。之前我提到过, 我报考北京大学的自主招生, 但是在笔试就失败了, 这意味着我没有降分, 只有裸考一条路可以选, 得知笔试没通过的那天晚上, 难受过后, 突然出奇地笃定, 然后就在墙上贴了张纸, 写道是“670=120 语文 +140 数学 +140 英语 +270 文综”, 虽然后来一次次为自招失败难过、焦虑, 但总看着这张纸平复下来。那个时候, 感觉就像是在顺着一道下坡路加速奔跑, 路尽头的悬崖是高考, 悬崖对岸是梦想中的大学, 你不知道你这纵身一跃能不能跳过去, 但你没有时间顾虑这些了, 你只有不顾一切地跑, 调动全身的力量去跑, 跑到最快, 跳到最远, 其他的, 你一概都不要

想——甚至不去想结果, 人的精神力量是有限的, 对于结果的反复焦虑会在无形中消耗我们很多精神。

最后说说临考状态, 这个对大家现在比较有实用意义。大家都在面临中考, 也是人生当中第一次大型的、可以说是自己决定自己命运的考试, 我觉得有必要为临考提醒一点。在大考前, 我们尽量做到稳定平和, 不预期太多, 也尽量卸掉压力, 这里我通过自己中考和高考的经历, 跟大家说说经验和教训。

我这两次考试, 数学都是出奇的难。2011 年, 我参加中考, 数学看到其中一道压轴题, 题型没见过, 心里明白这是难点, 大家都有可能不会做, 也感觉到周围的人迟迟没有翻页, 就没慌场, 试了几种方法后幸运地解了出来; 但我的高考数学绝对是自己人生中刻骨铭心的经历之一, 因为根据之前的经验, 高考文科数学是会比较简单的, 我六模的时候数学又拿的是满分, 平时基本上没有下过 140, 心里抱着一些预期, 估计自己能答多少分这样的设想, 没想到当时选择、填空和大题的压轴都和平时的题型不同, 一下子心就揪起来了, 而同考场的都是九中、五中的学生, 他们基本不答拔高题, 所以我不知道自己遇见这样的情况到底正不正常。我满脑子都在想, 我的班主任、数学老师在外面候考, 如果我空了几十分的题出考场, 该怎么和她交代, 越这样想, 越是大脑一片空白。文科数学高考最后一题是比较容易的选做题, 后来是我先把最后一道题解了, 再慢慢往前填补空白, 心态一点点平复下来, 剩下那道最难的导数题实在太过费解, 没法做, 我就放弃了。我刚一放下笔, 拿瓶子喝水, 手抖的控制不了, 嗓子里又干又涩, 呼吸都觉得恶心, 就好像是测 800 米时那种难受劲, 可以想象我当时紧张到了什么地步。好在我后来的补救, 最后我数学考了 136 分, 当时看来也不算差, 可是那样的经历我绝对不想再重复一次, 如果我在考场上彻底崩溃, 结果大概就会很惨了。所以我的建议是, 想做到考试时精力集中, 处变不惊, 就不要预设题是否容易, 自己能答多少分, 因为如果出现变动, 会极大地干扰自己的状态, 不如遇到什么, 就面对什么, 迎接什么, 一旦心态坦然, 就能客观地评价题的难度, 而不是慌场导致发挥失常。