

双十班会课

厦门双十中学第二届礼仪形象大赛

花样年华



厦门双十中学教研室 编

序言

班会课是学校 进行全面教育的桥梁

陈江汉

早在半个世纪以前，毛泽东同志就已经明确指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展……”，邓小平同志也曾经在视察北京景山学校的时候为该校题词：“教育要面向现代化，面向世界，面向未来。”这些都表明我们国家的两代领导人对教育事业是十分关心的，他们为我们的教育制定了方针，明确了方向：在我们的理解中，无论是“三好”，还是“三个面向”，都应该是要求我们教育工作者要为培养适应新世纪全面机制下的具有全面素质的人才，而探索出一条对学生进行全方位、全面教育的教育之路。

在每个人的一生中，受教育是他们应有的权利。如何使受教育者各方面的潜力都得到充分的发掘；如何让他们在掌握好生存技能及本领的同时，身心成长也朝着健康的方向发展，则是我们这些教育届的老师们一直需要研讨的课题。换句话说，学生的各方面素质能否得到全面地发展，一直弹奏着时代教育与被教育的主旋律。

在这个意义上，我们认为：班会课是学校进行全面教育的桥梁。

应该说，我们所倡导的班会课浓缩了“传道、授业、解惑”的全部内容。有位老师归纳了班会课的课型而得出其六个特性，笔者认为很有道理。他总结得出班会课具有“例行性、教育性、知识性、理想性、文艺性、情感性”六大特性，因此，一位好的为师者，完全可以通过班会课对学生进行全方位的、全面的教育。

一节好的班会课，一定可以熔教育于

例行之中：我们可以加进知识性的东西；我们也可以引导学生有正确的理想观，培养他们爱国、爱校、爱集体、尊敬师长、团结同学的良好情感；我们同时还可以挖掘出学生们文学、艺术、体育等各方面的特长与潜力，不拘一格地引导他们全方面地发展。

一节好的班会课，一定可以让我们教育的理念得更全面地丰富：在这里，老教师们的宝贵经验财富可以得到保存和流传；在这里，年轻教师们可以在继承中进步，在进步中开拓创新，使我们的教育理念得到发展。我们也有理由相信，经过发展的教育理念一定是趋向于更全面的理念。

一节好的班会课，也一定可以让我们的学生在老师的指导下有属于他们自己的思想：通过老师的教导，学生们会明白更多的做人道理；通过自己的参与和辩论，学生们一定会对“真善美”与“假丑恶”有更清晰、更高水平的辨别能力。这样一来，学生的身、心及各个方面的素质才会有更健康、更全面的发展。

我们手上的这本《班会课教案》，是由我校教学研究室主要负责收集，集许多老师，特别是班主任老师的心血编辑而成的。让我们带着一种感谢来翻开这本集子吧，感谢他们提供了这么许多宝贵的财富。抛砖引玉，我们将它与教育界的同仁们交流，也同样为的是让我们的教育事业有更成熟的理念，得到更全面地发展。

班会课的确是学校进行全面教育的桥梁，让我们再次向这些桥梁工程师们表示由衷的谢意！

二〇〇二年四月三日于鸿山脚下



双十班会课

2002 年 4 月出版

(内部交流)

编委会

主 编:

陈江汉

副主编:

潘永俊 黄学斌

陈文强 姚晓丹

陆 敏 许鹤翔

目录

序言

班会课是学校进行全面教育的桥梁·····陈江汉

学习篇

成功——在于再坚持一下的努力中·····许鹤翔 (1)
共创辉煌明天·····郑丽霞 (5)
谈谈考试技巧·····王守琼 (9)
谈谈学习方法·····王守琼 (12)
与时间竞争·····陈秋红 (14)
中考第一轮模拟考试考前动员·····沈再寅 (18)
坚持、努力、成功·····叶 琛 (20)
合理计划、奋战中考、发挥最好水平·····黄美英 (22)
以勤奋认真的态度准备期末考,以诚实平和的心态应对期末考·····潘永俊 (54)
在厦门双十中学 2001 届初三毕业班的动员
·····潘永俊 (59)
迎接生命的春天——在 2002 届高三年尖子生会议上的动员
·····潘永俊 (67)
谈学习·····程端凤 (110)

心理篇

昂首新世纪·····林婉卿 (24)
快乐人生三句话·····詹世林 (30)
我是谁——定位自己·····毕人柱 (33)
架起心灵的彩桥·····陈紫燕 (39)
谈男女生的交往·····潘永俊 (49)
游戏与人生·····李 爽 (82)
年轻真好·····教研室编辑 (100)
当代高中生心理特征及学习对策·····任 勇 (105)

健康篇

吸烟与健康·····毕人柱 (25)

品德篇

谈诚信·····包秀英 (46)
上网的利与弊——辩论型班会·····教研室编辑 (83)
要爱你的妈妈·····教研室编辑 (118)
诚信在我心中·····教研室编辑 (130)

综合篇

谈减负·····教研室编辑 (35)
迎新主题班会·····包秀英 (43)

书海有精致小好敢拼者上座

大学无特邀嘉宾有志者入席

今天如何当干部·····	潘永俊 (77)
上网的利与弊·····	教研室编辑 (83)
理想、职业、前途·····	教研室编辑 (94)
理想与科学·····	教研室编辑 (96)
迈好青春第一步·····	教研室编辑 (98)
岁末心语·····	董元进 (114)

组织篇

厦门双十中学 1999-2000 学年度“主题班会创优课”活动计划·····	潘永俊 (48)
1997——1998 学年度创优班会获奖名单·····	政教处 (76)
1998——1999 学年度创优班会获奖名单·····	政教处 (76)
1999——2000 学年度创优班会获奖名单·····	政教处 (76)
2000——2001 学年度创优班会获奖名单·····	政教处 (76)
主题班会慨谈·····	教研室编辑 (81)
2000——2001 学年度创优班会参考题目·····	潘永俊 (91)



成功

——在于坚持一下的努力中

许鹤翔

主题：成功在于坚持一下的努力中

地点：双十中学四楼多媒体教室

主持人：许鹤翔

参加者：高三（5）班全体学生

方式：演讲

准备工作：分析市质检班级状况，结合高考临近的实际情况，撰写演讲辞。

步骤：

1、领同学们向所有参加本次演讲活动的师长表示热烈的欢迎；

2、进入正文

同学们：

一次考试过去了，我首选感谢大家在这场高考前备战中所付出的努力。在这里，我要提到是在我们中间一些面对困难而能紧咬牙关，努力不懈的同学。他们中有在全年级最前列的王晔、莞祯、小燕、菲妮、未力，他们是用自己的努力铺就成功之路，从而步入并守住了自己的前列位置；有位居中游然而奋斗不止的允升、若祺、张媛、思下等，虽几度沉浮仍不懈努力都取得学业上的进步，我们特别要提到的有蕴菁、秀明、品芳、俞宁、根怀，不因基础落后而妄自菲薄，仍如愚公挖山不止，在这次大考中或从成绩或精神意识上也确实有了自己的成果。

虽然，我们还没有在实质性意义上的为自己的人生，自己的母校赢得什么，但当我们斗志昂扬的走上那一级一级“往上去”的台阶，面对“勤、

毅、信、诚”这四个，个个都要用一生的坚持去获取的品质时，我想，我们可以对自己的母校说：我们一直都在努力。

是的，我们一起直都在努力。我们努力改正自己的许多缺点。因为我们渴望成功，所以，懒散的我们不再迟到，让一张张英语早读测试尽可能完美的放在老师的桌上。所以个性张扬的我们，学会克制，溶入班集体，一刻也不懈怠，终于卫生流动红旗进入了我们的班级。我们从没有象近来这样如此一致的用 52 双眼睛盯牢一个目标：高考，并为之携手奋斗，努力不止。我们深深地理解了，在此千年七月七日所获取的成功。将不仅意味我们个人胜利，它还意味着家庭、学校、社会的成功。所以，我们不想去说，我真的好累！我们只有一个愿望——那就是坚持到底，争取胜利。我想没有多少人能象我们五班的人那样在短短的一年中如此真切的体会“坚持”的意义。在这一年里，我们几经进退，一次又一次用努力去换取一点点进步；又一次一次因为自己认为可以谅解的松懈，将自己推回原来的起点，让自己一次次在学业的酸甜苦辣中颠来到去。假如我们在每一次松懈的情绪来临时，都对自己说：坚持，再坚持一下。那么我们今天的起点，应是另一番景象。

这使我想起多年前的一个点疑惑。一次偶然的机会，在一张旧报纸的一角，读到一篇名人轶事。文中写到，当我们的伟人忍受着病痛的折磨时，他的眼中闪耀一种坚定不移的神采，而他的妻子强忍心中的痛苦为他朗读：“他抱住了那一只狼的脖子并咬

住了它的喉咙，一股暖暖的狼血流入他的口中……”我们的伟人，目光炯炯，艰难的张开他的嘴，低声然而坚定的说：大声些……（下文残缺）就这段描写刘宁同志临终轶事的作品使我疑惑。《热爱生命》（美·杰克·伦敦）写的是一个淘金者因为同伴的背叛，在空旷冷漠的北级冰原中失去了生存的依据：粮食、武器、罗盘。他心里很清楚，在这样的地方，缺乏三者中的任一个，生存的机会都几乎等于零。当太阳一步一步的移向天的另一边时，他想起了故乡温暖的阳光，他对自己说：我要活下去。于是他观察了周围的环境，选取了一个方向往前走。他知道要走出去是很远，地上苔藓的色彩和数量变化会帮他确定出南方。第一次他失败了，他回头看了看来的路，打了个折角，又向前走。终于他发现了南方在他的身后，于是他回过头继续前进。但饥饿很快就从胃部蔓延上了他的四肢，他象蜥蜴一样舔食地上那一层薄薄的苔藓，稍歇一下，又坚定的朝着南方走去。他很快感觉到生命的流失，毕竟人不是吃苔藓活着的。不知几天了，他感觉到了手脚无力，他对自己说：我要活下去，爬也要爬回去。于是他就用爬行替代行走；忽然听到身后有一种声音，他努力想看清楚，却只在模糊的视野中辨认出那是一只狼，他的神志一下子清醒起来，死神已逼到眼前。狼绕着他跑了一圈，又蹲在不远的地方，并没有响起那令人恐惧的嚎叫，他知道这是一只孤狼。据说北极狼在老的时候，为了不消耗群体来之不易的食物，会自动离群，去孤独的迎接死神。他想对了——这是一只老狼，它已无力进

攻。它的牙已松动，爪子也已钝化。几天的饥饿使它失去了一击而中的信心，但它对自己的忍耐有信心，于是它想等待一只爬行的动物彻底死去时再饱餐一顿。我们的主人公知道只要他停止爬行，自己就可能失去生命，他一刻也不能停止，当疲劳到马上就要睡倒时，他也要强制自己动一动。他有些嫉妒那只狼可以逍遥的打个盹。因为不需担心他会爬出多远。有几次他几乎失去了知觉，他马上就能感觉到那只狼急促的喘息，那带着腥臭舔过他的脸的狼舌头。他模糊的意识中闪现着血、肉和自己的骸骨。他好象能感觉到那只狼白森森的牙极细心的啃光他的每一丝肉。而后他的骨头将在寒冷中脆裂，只是他又惊醒过来，狼又不情愿的跑到一边去。他对自己说：“我要活下去”他无意识地爬行着，坚定不移。终于那只狼坚持不住了，几天的饥饿使它失去了耐心，它不想再坚持下去了，他要一搏，他小跑着靠近它的食物，我们的主人公感觉到了坚硬冻土上传来的震动，他抬头模糊的看到一只狼正张开大口咬了下来，他拼尽最后一分力气，一把抱住狼脖子，张口咬住了狼的咽喉，一股暖暖的狼血流进他的喉咙，他强忍着那种令人作呕的腥臭，一口一口地咽了下去，然后他抱着狼尸地北极寒风中迷迷糊糊的睡了一觉，醒来时，他试着去撕咬狼尸，但无济于事，最后他放弃了狼尸，继续他的爬行。不知过了多久，他突然在远方的白光中，似乎看到了一个人影，他抬起手来挥了一下，然后就失去了知觉，终于他得救了。

这是一篇令人感慨也令人振奋的

小说。但我着实疑惑的是一代伟人列宁不会只看到一种求生的本能，而在其革命的一生中多次阅读此文至临终。他一生坎坷，一生坚毅，他伟大的一生中，隐约有一种东西与那北极冰原上求生的人遥相呼应，那是什么呢？（提问）为一种信念“坚持”

我们热爱生命的主人公，只要有一次失望，一次松懈，他早已在却难逃。我们的伟人终其一生为一个信念奋斗不已，在其中历经万难有一次放弃，他的事业也已烟消云散。他们努力着，坚持着，成功终于到来。我想若为在病床上苍白的聆听者，脑中所闪现的人与狼的搏斗画面配合，有什么曲子能比“我要扼住命运的喉咙”的贝多芬所做的《命运》更全适呢？面对生命的严酷，“坚持”“再坚持一下”才是最有效的手段。

记得在安徒生童话读过多年后，也是一次偶然阅读，看到有人说，那不是童话而是寓言。初听之下不明所以，谁不知北欧大森林的边沿，那一个一生潦倒的补鞋匠的儿子是用童话让全世界的孩子感受浪漫，体验高贵。只听说安徒生童话而未听说安徒生寓言。但当我再次去思索心中的丑小鸭、鱼美人、小锡兵时，一种绝不能用“天真”体验的人生哲理，就呈现在眼前。

《丑小鸭》为了能做一只小鸭活着，而历经磨难，所到之处都因丑而被唾弃，但它坚持着要做为一只小鸭，一只有梦想的小鸭，他梦想自己能成为自己所见到的那种被视为优雅象征的天鹅的一份子。它的鸭兄弟们，因它的丑陋而驱逐过它，它的鸭爷爷也终于忍受不了它的丑陋而指责它。但它仍努力着要做一只好小鸭，在那个因

为它丑而没被猫吃掉的冬天过后，它在池塘中看到了自己的影子，那正是他企盼的优雅。他的耳边响起了孩子们的欢呼：“瞧，又来了一只天鹅，它是最美丽的”。我们的丑小鸭为了美，我们的鱼美人为了爱，我们的小锡兵为了拥有一个真正士兵的资格，它们努力着，在面对困难时坚持着，终于成功在生活严酷的考验尽头出现了。我们的安徒生不正是终其一生演绎了一只丑小鸭的故事吗？当他的补鞋匠的儿子身份活着的时候，他不是也一直在坚持着将心中的梦想，变为自己的、变为所有的孩子们的欢乐吗？也许生活一直在向我们的作家暗示它的严厉，但我们的作家仍一直努力坚持将苦难变为甘甜，让那一条只供王侯跑马的石板路，在他们的作品中带领所有的孩子步入自己的殿堂。当时的人们识其为“鸭”群中最丑的小鸭，他为此痛失所爱，一生孤独。但如今丹麦的王子王孙们在时光之河中，已难觅踪迹，而那用一生努力一生的坚持的童话，现在我更愿称之为寓言，为我们昭示幸福生活的翅膀是坚持的作家，却已冲天而起，他一定能听到一代又一代的孩子在欢呼：看，这一只天鹅它是最美丽的。而这只最美丽的天鹅，又会让人想起另一个出身微贱一生努力的人。法希尔，大家不会忘记这一只“蝉”吧？他因为是农民的儿子而被轻视，他通过自己不懈的努力，自学成才，三十几岁才成为一名乡村教师；他又通过自己的努力写出了十卷《昆虫记》，至今这十卷《昆虫记》的成功仍然让我们在念《蝉》的那一段话时，怦然心动。四年黑暗中的苦功，一个月阳光下的欢唱，这

就是蝉的生活。我们有什么理由讨厌它那喧嚣的歌声；它掘土四年，才能长出堪与飞鸟匹敌的翅膀，沐浴在阳光下，有什么……诸位几曾说明文的文字有如此恳切的歌唱。如果我们结合法布尔的一生，就不难理解。他就是那一只蝉啊，他在生活的黑暗中掘土不止，最终十卷《昆虫记》唱出一生的高音，又有什么样的钹声响亮到足以歌颂他那来之不易的成功呢？法布尔的歌唱，安徒生的翅膀不都是在一再坚持的努力之后才拥有的吗？

如果说北极冰原上的淘金者为了生存而坚持而努力是一种本能，那丹麦森林中的那只“丑小鸭”——安徒生，法国乡村阳光下的那一只“蝉”——法布尔，已将其上升为一种品质。

生命的历程有许多比喻，在平时，我总爱想象时光是一条汹涌向前的河流，我们终其一生只是一个在岸上的垂钓者，很难知道，咬钩是一只鱼还是一只龙。我们只能等待，但我以一个钩者的身份出现，我就一定要举起我的钓杆。时光之河春和景明时，我举起钓杆，时光之河阴阳怒号时，我举起钓杆，不论日夜晨风、潮起潮落，我一定要向那风雨江天举起我的钓杆，即使我垂钓一生，只收获一些鱼虾，也不愿终我此生，只在时光之河的岸边做一个守望者，因我是时光之河的钓者。但在今天距离高考 85 天之际，我想它更象一个赛场，这一个赛场不做空间上的限制只做时间上的限制，它给了我们十一年的时光，让自己努力跑出最远。在这一场漫长的赛事临近终场的时候，领先者企图更远，而落后者企图超越，但毕竟已跑了十一年，没有人不是精疲力竭，而那终

场的钟声已经可以预期，于是领先者希望因坚持而继续领先，落后者则希望因坚持而有所超越。任何一个人的退出，都为场上其它人提供机会，也同时成为场上其它人的警戒。有幸的是我们坚持到了今天，仍在努力作到最好。我们坚持着，坚持到那不可抗拒的终场钟声响起，赛事结束了，我们又将在短暂的修整之后，分别被归入甲级、乙级、丙级去继续厮杀，为人生更高的目标拼搏，而今日的成败将成为一个基点。而对我们双十的同学而言，回头看看自己是怎样拼杀进这个重点中学的。若因这最后的懈怠而去加盟丙级队，将以何面目见江东父老。

如果高考是一只狼，那就让我们扼住他的咽喉。我们终将冲天而去，终将用自己的坚持赢取在阳光下歌唱的权利。

今天在我们的身后，就有许多教过我们和正在教我们的老师，用期待的眼光看着我们。我们也可以想象家中父母的期盼，钟声已恍然在耳，该是冲刺的时候了，那今天我们就在此地，向自己已付出的努力，已坚持过的时光，和那一点点不足挂齿的收获告别。审视赛场风云，跨出更坚定不移的脚步，向前！向前！！让成功出现在我们再坚持一下的努力中。

然后我们将在各自的立脚点成为时光之河的钓者，我们将向着那苍茫的世界举起钓杆，也许我的钓竿、你的钓竿、他的钓竿都只能钓起一只鱼。但只要我们能和双十的前辈一起向着时光之河伸出我们的钓竿、我们就可以。

共创辉煌明天

郑丽霞

〔活动过程〕

在班会课之前，请同学们先来唱一唱我们的班歌。（朱韵成指挥，音乐伴奏）

很高兴，我们班级有了自己的歌曲，今天，我们班会的主题就是《共创辉煌明天》（字幕显示班会主题）

这首歌，是由我们班部分同学在课余时间创作出来的。其中创意、底稿是歌纸中所写的 Vince 同学，下面我们请 Vince 同学（邱元宏同学）讲讲为什么当时会有这种创意呢？（学生讲话略）

另外还有执行策划者是豪宇同学，豪宇即韵成同学，我们也请他给同学谈一谈。（学生讲话略）

当然啦，除了这两名同学之外，参与的同学还很多。而且还有李金城等老师的参与，可谓是师生的共同结晶。我觉得我们班有这首班歌是非常有意义的，它不仅体现了同学们的创造性，更是同学们对集体热爱的表现。让我们再来看看歌词。（字幕显示歌词，音乐伴奏，学生齐声朗诵）

这首歌我觉得旋律优美，更重要的是我认为它的歌词是同学心声的自然流露，同学们现在已经学会了这首歌，心中肯定有许多的感想，下面请班长伊莎同学作代表来谈一谈。（学生讲话略）

我也深有同感，这首歌之所以能够引起大家的共鸣，是因为它说到同学心中的理想。每个人心中都有自己的理想，因为它是人生的动力，有了它，会鼓舞你去不断奋斗，不断前进，

去实现它。说到理想作为人生的动力，我不禁想到了一个人物，他是非常典型的。下面放一段录像，请同学们来判断一下他是谁？（放映录像，学生回答）

保尔·柯察金，他是小说《钢铁是怎样炼成的》的主人公。这个主人公一生历经坎坷，就如我们知道的他双腿残废、双眼失明、甚至想到过自杀，但他活了下来，而且还为无产阶级作出新的贡献。那么，到底是什么力量支撑着他活下来呢？是理想，是崇高的理想。这可以从我们语文课《生命的意义》中他说过的一段话来体现。我们一起来背诵：人，最宝贵的是生命，生命对每个人来说只有一次。这仅有的一次生命应当怎样度过呢？每当回忆往事的时候，能够不为虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻，在临死的时候，他能够说，“我的整个生命和全部的精神都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而进行斗争。”这是保尔·柯察金的人生格言，作为一名共产主义战士，他的最大理想就是为实现全人类的解放而进行斗争。

而我们也必须有自己的理想作为人生的动力。但因为人的一生是漫长的，因而理想又可分为近期的目标及远大的理想。

现在我们的近期目标，是非常明确的，那就是迎接中考的挑战。中考，对每个同学来说都是非常重要的，它将是大家人生路上的一个新的里程碑，也将是大家人生路上的一个加油站，一次转折点。因为中考之后，同学们都将从一个新的起点开始人生的又一段历程。

其实，我们班的同学心中早就有

了一个明确的近期目标。上周我曾在班级中作了一个问卷调查，并做了详细的统计，下面，我们一起来看一下：你的中考目标是 A 双十中学高中 B 普通中学高中 C 职业中专 D 毕业就好 同学们可以来猜猜班级中会有多少同学他的目标会是双十中学高中呢？（学生猜完，屏幕显示柱形增长图）共是 54 人，其中有一位同学他的目标是毕业就好。（学生哗然）别急，这位同学也许是太紧张、或是太激动了而选错了，因为他在下一个问题告诉我他有信心考上双十中学的高中。总之，我们全班同学的目标是一致的，向双十中学高中前进，实现“母校再相逢”，我期待那一天的到来。

同学们定好近期目标之后，还需有远大理想。就如一个人不能总是低头走路，我们必须把目光放得更远，给自己的人生勾勒出一幅美好的蓝图。

拿破仑曾说过：“不想当将军的士兵不是好士兵。”对于这句话，每个人都有自己的看法。我们来听听这位同学的理解：一个没有远大理想和崇高生活目的的人，就象一只没有翅膀的鸟、一台没有马达的机器、一盏没有钨丝的灯泡。加里宁曾经说过，“无论哪个年代，青年的特点总是怀抱着各种理想和幻想。这并不是什么毛病，而是一种宝贵的品质。”崇高的目的可以显示我们的力量，增加我们的力量，它能支配我们的行动，能使我们忍受一切艰难、痛苦，而达到所选定的目标。很难说什么是办不到的事情，因为昨天的梦想，可以是今天的希望，并且还可以成为明天的现实，只要我们怀着希望向前走，就一定能到达目

的地。同学们是否也有这种想法呢？

让我感到高兴的是，我们同学心中早就有对未来的打算。为什么这样说呢？因为在问卷调查中列举了 10 项职业的名称供同学们选择，每个同学都按顺序选出三项，我给与做了一个表格如下：

党政机 关领导	法官 和检 察官	律师	医生	教师	其它
1 4	1 2	24	20	16	20
演员	专业 科研 人员	记者	军 人	个 体 业 主	
3	1 8	2 0	8	1 2	

从这个表格中可以发现班级同学很多想当医生、记者、专业科研人员、律师等其中让我感到特别高兴的是还有许多同学想当老师，作我的同行，怎么不让我高兴呢？除此之外，还有许多同学想当电脑科研人员、翻译、企业家等，国家需要的人才很多都可以在班级同学中找到。

有了近期目标，有了远大理想。接下来最重要的就是怎样一步一步的去实现它。就拿中考来说吧，它离我们只有 85 天的日子了。可谓是迫在眉睫的事情，这就如运动员即将比赛一样，那么他必须作好赛前的各种各样的准备。而我们想要在中考中取得好的成绩也就看这 85 天准备的怎样了。

那么，准备什么呢？

首先，我觉得要有信心。

为什么特别提到这个问题呢？请同学们再来看看问卷调查中所得出另一个图形的数据：（屏幕上出现题目、统计的图形）对于考上双十中学的高

中，班级中觉得很有把握的有 7 人、有信心的有 31 人、很难说的有 17 人，这说明班级中还有部分同学的信心不足。我要告诉这部分同学你要有信心，因为我们有许多的优势：①我们这一届的同学是择优生，小学的基础普遍较好；②我们有优秀的老师，他们有丰富的教学经验；③我们有好的校风，三年来同学们普遍养成良好的学习习惯；④我们班是个团结的集体，有良好的班风；因而不到最后，我们都不要放弃。

给同学讲一段我印象很深的经历，在我大一的时候，系里组织同学们长跑，路程是从清源山的脚下沿着公路往山上跑，总共有 3000 米。这对于既不是运动员、平时又缺乏锻炼的我来说真的是相当困难的挑战，但我坚持，即使在精疲力尽的时，我还在不断的鼓励自己：不要放弃，别人能做到的自己也能做到。最终，我跑完了路程并获得女子组第二名的成绩。正是这份自信和永不放弃的信念，我赢得了那场比赛，也懂得了一个虽简单但却深刻的道理，无论面对什么，我们都要有勇气说，我能行；无论在什么样的情况下，我们都要有信心说，坚持下去，我会赢的。正是如此，我从师专中选上了师大，又从师大毕业分配到了我们学校成为同学们的班主任。那么，同学们，你们呢？当你在学习中遇到困难时，当你面对考试的激烈竞争时，你是不是也能对自己说一声：“没问题，我能行。”

我想，同学们，虽然你不能控制别人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不能样样胜利，但你可以事事尽力。有信心不一定会赢，没有信心一定回输的。

就如歌词中写到，我们要，“信心，百倍，不畏艰难；意志，坚强，勇敢前进。”

让我用毛主席的诗“自信人生二百年，会当击水三千里”与同学们共勉。

有了信心当然是不够的，更重要的是行动。（其次，是要有行动）虽然我们不知道有行动不一定会成功，但没有行动却一定会失败的。敢想才会做、想赢才会拼、敢拼才会赢。而这一切落实到同学们的身上就是要努力、勤奋。爱迪生一生有近两千项的发明，被世人称为“天才”，但他说，“天才是百分之九十九的汗水，百分之一的灵感。”可见，天才的出路也是勤奋。同学们曾学过语文课《说“勤”》，从马克思写《资本论》、司马迁著《史记》、歌德写《浮士德》、陈景润攀登数学高峰等例子都说明任何成就的取得都与勤奋是分不开的。

同学们，如果你想在 学习中取得成功，靠小聪明是绝对是不够，靠的是你的努力、勤奋。我们再来看看同学们对自己的评价（屏幕上出现柱形增长图）认为自己很努力的有 5 人、较努力的有 20 人、还要努力的有 30 人。可见，同学们对自己的评价还是比较客观的。我也觉得身为毕业班的同学还有抄作业、开小差、玩电脑游戏、看电视剧的各种现象存在，这跟毕业班的紧张气氛是不协调的。希望同学们能及时改掉。

有了明确目标，可谓是“志在必得”但在客观考场上是不相信“志”那只是你一相情愿，只说明你有取得成功的勇气和志向，真正胜利者追求的是“势在必得”即获得成功的能力。由“志在必得”向“势在必得”进行

转化需要脚踏实地的努力。97年高考天津市文史类李晶同学以第二名的成绩考入北大，她说过这样一段话：“世界上没有不付出代价就可以得到的东西，在学习上，没有捷径，更不承认投机取巧。奇迹或许会在别人需要时候出现，但永远不会在你需要的时候出现。如果你想取得超人的成绩，就必须付出超人的努力，必须比别人付出更多的汗水。”我觉得她说得很好。

是不是班级中就没有努力的同学了呢？不，我们班有许多同学是值得大家学习的榜样。如小青同学，三年来，给我的印象是认真的，这学期，由于家住得远，为了节省时间，她现在在学校对面租了一间房子，一个人住在那里，三餐吃快餐，偶尔父母有空时过来看看。在这里，我不是提倡同学们都到学校对面租房子，而是大家要学习小青同学的拼搏精神。虽然，她现在的成绩不是很优秀，但我相信，有这种努力的精神，她会实现自己的目标。

同学们，已经没有人会一直逼迫我们，我们所做的一切只能为自己奋斗，我们所期待的辉煌要用自己双手来创造。同学们，大家已不再是小孩子，你们时初三年毕业班的学生，你们要学会对自己负责，因为人生是一张张没有底版的照片组成的，无法冲洗，只能珍藏。今天所做的一切将永远成为你的历史，为了不给明天的后悔安排下任何借口，今天你就必须全力以赴。

是啊！“少壮不努力，老大徒伤悲”大家赶紧行动起来吧，现在努力还来得及。

当然，除了个人努力之外，团体的力量也是不可忽视的。常言道，“一

花独放不是春，百花齐放春满园”，我们全班同学应团结在一起，55位同学扭成一股绳，发扬“我为人人，人人为我”的精神，互相帮助，共同进步，这其实也是我们班的经验。忘不了，运动场上，运动员在赛场上努力拼搏；后勤的同学送水、拿衣服；啦啦队员们呐喊、助威；宣传队员们写稿、鼓劲，每一个同学都尽自己的力量，才有团体总分的第二名，也才有精神文明奖的奖状。正因如此，我们班才能获得初二年的市级先进班集体等的荣誉称号。

而现在，为了迎接中考，班级中的同学在学习上的互助精神也是非常明显的。比如，班级中的一帮一的活动，象韵成对周薇的帮助、伊莎对亨斐的帮助等都是同学有目共睹的，而被帮助的同学也取得了很大的进步。国外有一个著名的木桶理论，说的是与桶的最大容量有关的不是最长的那块木板，而恰恰是最短的那块。学习也是如此，因而，同学们应当在学习的过程中互相交流、取长补短。就如，你有一个苹果，同学手中也有一个苹果，两人交换一下，各自得到的还是一个苹果。但如果，你有一种思想，同学也有一种思想，两人交换一下，各自得到的就有两种思想。

同学们，让我们携起手来，去实现“同窗共拼搏，母校再相逢”的愿望吧！

学习没有捷径，但有方法。（第三，是要有好的学习方法）学习方法就是我们常说的打开知识宝库的金钥匙。对于学习方法，平时我们讲的已经很多，这里只引用任副校长说过的四句话“全面复习的打基础、重点复习上台阶、纵横联系攀高峰、平时小测稳

心态”

当你拥有强的自信心，加上你的努力，再有良好的方法以及稳定的心态。我想，你会取得成功的。

我希望同学们能青出于蓝而胜于蓝，成为 21 世纪的人才，去拥有辉煌的明天。

最后，让我们再来唱一遍我们的班歌。（音乐伴奏）

同学们，让我们同心同德、携手并肩，去创造辉煌明天。10 年之后，当大家都实现自己心中的理想，我们再相聚时，再一起来唱我们的班歌。

谈谈考试技巧

——兼省质检分析

王守琼

一、从省质检考试看考试技巧的重要性

刚刚接受的省质检考试，我们 5 班取得了显著的成绩，比市质检有了明显的进步。尤其是黄莉莉同学以 604 分的成绩荣获年段第一名，伟锋、光辉、盈莹、颖慧、杨房、鹭红、常铮、慈博、曾璇等同学均进入年段前 20 名。各科的考卷都已经讲评，同学们也作了试卷分析。下面是从同学们的试卷分析中统计的数据（共 44 人）。

	本次考试丢失的基本分	如果该得的分都得到，总分是	实际总分	差额
平均	76.35	552.08	496.98	55.1

（请几位同学发表谈谈这次考试的成功经验和失败教训，侧重找一找自己的基本分丢失的原因，在此基础上进行总结。）

通过同学们刚才的分析，我们可以看出，丢分的原因，主要有：

（1）基础知识掌握不扎实，理解不深，因而做题时模棱两可。

（2）考试时太紧张。

（3）考试时答题顺序、时间安排不合理。

（4）添涂答题卡失误、书写不规范。

（5）审题不全面、粗心。

（6）考虑太多。

（7）“舌尖”现象：考试时遇到很容易的题目，答案在嘴边盘旋，就是写不出来。

以上问题，主要是实力、技巧、处理方面的问题。大家还记得爱因斯坦关于成功的公式：成功=艰苦努力+科学方法+少说空话，今天，我主要和大家谈谈考试技巧和考试心理调节方面的有关问题。

二、注重考试技巧

1. 通览全卷，先易后难

拿到考卷，不要马上就动手写，要通览全卷，大致了解哪些是比较简单的题，哪些是比较难的题，按照先易后难的顺序，开始解答。千万不要只按题号一题一题往下做。如果啃住难题不放，不仅费时，而且会影响对易题的作答，还可能造成紧张的心理状态，打乱思路和步骤，造成时间不够，易题也不得分。这次省质检的数学、由于等科目的教训就很深刻。

第一卷和第二卷的解答时间分配要合理。有的同学第一卷用的时间太多，导致第二卷完不成。如果第一卷

做得很顺，也不要故意磨蹭时间。即使有多余的时间，也要拿来检查。（结合刚才同学总结中的问题，加以说明。）

2. 缜密审题，扣题作答。

每做一道题，首先要全面、正确地理解题意，弄清题目的要求和解答范围，抓住重点，认真作答。高考考题，一字千金，每一句话，每一个字，都有其用途，放弃任何一个都可能意味着错误。高考对能力的考察的“层层设卡，题题把关，”“水银落地，无孔不入”，如果我们在审题时，不够严谨，就会出现一系列的失误。

3. 一丝不苟，分分必争。

“基础题，全做对，一般题，一分不浪费，尽力冲击较难题，即使错了不后悔。”每题的答案都要做到内容正确，表述清楚，书写工整，甚至对每一个标点符号也不马虎。整个卷面要保持整洁、清晰，防止无谓失分。韩国著名棋手李昌昊曾说过“多出妙手不如减少失误”，这对我们考试解题，有指导意义。因此，在做题时要做到“想好了才说，有话好好说。”

4. 坚定信心，力克难题。

所谓难题，一般指综合性较强，变化较多的试题。但是不管它怎么难，都不会超出我们中学所学的知识范围，总是渗透着所学的概念、原理、公式、定理等知识。“起点高，落点低”“材料在外，答案在内”“大开口，小出口”等是高考试题的特点。因此，我们要有攻克难关的信心。解答时可以采取这样的方法：一是联想法，即通过课本有关知识和过去做过的练习，进行推导，触类旁通；二是试探法，即运用多种思考方法，从不同的角度试解，打开思路，找出正确答案。

高考阅卷是分步赋分的，要坚持往下做，能做到哪一步，就做到哪一步，一直到做不下去为止。

5. 仔细检查，补漏纠错。

答题卡填涂要正确。考号书写清楚，答案书写规范：字迹工整，卷面整洁，要点明确。当然，在检查选择题时要注意尊重自己的第一判断，一般不要随意改动。

三、调整考试心理

高考是知识的考试，是能力的考试，也是心理素质的考试。一定意义上说，考生是在向自己的极限挑战、冲击，因此，必须保持平和的心态，认真作答，才能取得好成绩。

1. 考前：满怀信心步入考场。

现在，对于高考来说都是考前。实力是基础，我们要通过充分的复习，为高考打下坚实的知识和能力的基础。

给自己一些心理暗示如：我们双十的老师是最棒的，我的复习是充分的，我一定能考出优异的成绩等。

2. 考中

（1）集中精力，专心致志，心无旁骛。不去想那些虚无缥缈的东西，如：如果考不好怎么办？我一定要考上什么什么大学等。只要把题目一一解答出来。

（2）遇到难题怎么办？

遇到难题不要紧张，“天塌下来大伙顶着”，对我来说是难题，对别人也是难题。尤其要相信我们双十的实力。这次省质检考试，我校的成绩在全省是名列前茅的，尤其是数学科，有很明显的优势。实在想不出来的题，就跳过去，等做完了其他题，也许它的答案也就出来了。即使答不出来，也不必紧张，高考不能得满分是正常的。

(3) 尽量不受别人的影响。有的同学看到别人在那里刷刷刷地写，自己却不会，心里非常紧张，看到别人已经翻页了，自己的速度比较慢，心中很着急，从而引起思维的紊乱。

(4) 其他情况。

考试中突然慌乱怎么办？

考试中出现“舌尖”现象怎么办？

3. 考后：从考试中学习

现在的单元考等结束后，要即使总结自己的经验教训，做到从考试中学习。

(1) 从失败中学习。

拿到批改过的试卷或作业，首先要看那些做错的题，仔细分析出错的原因在哪里：是答案不完整，是因为粗心，还是自己根本就没有掌握好这方面的知识、内容。然后，把错题弄懂，改过来，写出正确、完整的答案，从错误中吸取教训，根据自己做错这种题的原因，制定改进的措施。发现问题后，一定要有针对性地制定相应的措施，切不可“总结一完，抛在一边，以后学习，依然不改”。

(2) 从成功中学习。

对于做对的题，也要进行分析，看为什么做对，有没有偶然的因素，有没有其他更好的办法去解决。这样，可以对以前所学习的知识有更深入的理解。

(3) 全面地分析试卷。

通过对试卷的全面分析，可以检查一下哪些类型的题自己做得比较好，哪些做得不好；也要检查一下，自己的知识缺漏在哪里。判断一下，你的学习方法和应试技巧有哪些是行之有效的，哪些是需要改进的，从此以后，改变自己不好的学习方法和应试技巧。

(4) 不断显示自己的进步。

每一次的考试都注意吸收以往的经验教训，不断解决存在的知识点的问题，使自己的成绩不断进步，从而增强自己的信心。

高考时，每考完一们功课，就着手准备下一场的考试，不去对答案，不去议论已考科目的得失成败。

四、我们现在做什么？

1. 查缺补漏，颗粒归仓。

现在要做的是认真查找基础知识部分还有哪些会丢分。高考得高分的基本原则是少丢分，一定要把这个问题搞清楚。并不是说一定要把后面的大题都做出来。关键是前面的基础题要做得严丝密缝，没有漏洞。下一步应该做的事情，把自己由于疏忽、紧张、粗心造成的，有能力做好却丢失的分找回来。怎样做才能尽可能查找自己的漏洞呢？从做过的练习和考卷中找。

2. 紧跟老师，勤问多悟。

老师多年从事高考指导，有丰富的经验。紧跟老师，可以提高我们的学习效率。特别要认真听课，积极思考，遇到疑难问题，除了问同学，更要问老师。还要经常向老师讨教学习复习的方法等。对于做过的题，一定要反复思考，搞懂，搞透，做到举一反三，触类旁通，融会贯通。

3. 认真对待每一份练习、每一次考试。

4. 付诸实践，不断提高。“做”是最至关重要的，所有的总结，所有的反思都要落实到实际行动中去。

苍天不负有心人，成功属于我们！

2001年5月

谈谈学习方法

王守琼

同学们，高考离我们很近了。你们计算过吗？今天距离高考还有多少天？115天。在高考中取得优异的成绩，上理想的大学是大家的心愿。我们每一位同学，现在的成绩和自己的目标之间有多大的差距？高考复习可以说已经进入了攻坚阶段，要不断提高自己，力争在高考中取得优异的成绩，需要我们刻苦学习，还要有正确的方法。我们有的同学，学习非常认真，但学习成绩一直不够理想，这也需要从学习方法方面找一找原因。这节课班会课，我们就来探讨一下学习方法问题。先请几位同学来说一说。

公式：**成功=艰苦劳动+正确方法+少说空话**（爱因斯坦）

（一些同学发言，谈自己的学习方法。在同学发言的同时，教师总结他们的经验，进行分析并板书。）

一、重视基础，做到不该丢的分一分不丢

说到高考，大家知道高考题有基础题、中档题、难题三类，这三类题中，基础分占相当大的比重。基础题就是考最基础的知识，中档题和难题也不会离开基础知识，无非是把基础知识扩展和延伸，是基础知识的灵活运用，只要基础知识掌握得好，中档题和难题同样可以得高分。把基础分拿足拿满，就为高考的成功奠定了基础。因此，在我们平时的学习和复习中，一定要夯实基础，需要记住的单词、定理、事件、概念、原理、地点等务必准确把握，深刻理解。

二、把握课堂40分钟

取得好成绩，听课是关键。课堂上，老师会按照教学大纲和考试说明的要求，给大家传授知识，这些知识是老师在自己平时学习和教学中，反复思考推敲过的。经过老师精心的备课，在课堂上以他们各自不同的方法教给我们。在课堂上把老师讲的知识听懂，掌握，在课下的复习和练习过程中我们就可以节约很多时间。大家可以看一看，我们班学习成绩好的同学，进步比较快的同学，哪一位不是专心致志听课的？

除了认真听课，还要学会听课。课堂上不仅要听老师讲了哪些知识点，更要学习老师分析问题的方法，在复习阶段，老师对知识点的归纳方法，老师对题目的分析思路，都是我们要通过每一节课的学习慢慢的领会，渐渐地运用到自己分析问题和解决问题的实践中，从而不断提高自己的成绩。听课要会记笔记，俗话说“好记性不如烂笔头”。每一天，我们都要上七节课，每一节课老师都要讲很多问题，认真记笔记，经常翻一翻看一看这些笔记，就能不断巩固，不断提高。

三、多总结、归纳、思考

“多思出智慧。”“学而不思则罔，思而不学则殆”。

同学们学习过哲学，知道思考在认识事物的本质和规律过程中起着十分重要的作用。学习也是认识事物的本质和规律的过程，它需要我们准备两个条件：一是要获得大量的合乎实际的感性材料，（在我们的学习上就是要有扎实的基础知识，要做较多的习题）这是前提；二是对感性材料进行加工制作，在学习中就是要找出知

识点之间的内在联系，要归纳这些题的共同规律。具体来说，主要有：

1. 每天小归纳。今天复习的科目的知识点是哪些？我都理解了吗？

2. 做了一些题目后进行归纳，思考这一类题的共性的东西，易错点是什么；

3. 整理自己一周的各种练习，找出错题、丢分的地方，分析原因，寻找解决的办法；

4. 思考参考答案，这种题为什么要这样回答，为什么要从这个角度，而不从那个角度去解答？我的思路有哪些需要完善的？

5. 思考一段时间如何安排？前一段的时间安排有哪些是需要改进的？

四、合理安排时间

1. 合理安排各科的学习时间。

高考有六个学科，不管是3科还是X科目，都不能放松。同学们有没有认真计算过？除了上课以外，你每天的自习时间是如何分配的？数学每天有2个小时的作业和思考时间吗？其他各科平均有1个小时的学习思考时间吗？有的同学没有明确的计划，过分偏向了少数学科，导致学科发展极不平衡，影响了整体成绩。

2. 合理安排做作业与读书、思考的时间。

高三年，各科的作业量相对较多，这是正常的。但有的同学没能处理好做作业与读书的关系，把时间都用在写上，缺乏认真的思考，没有系统地复习，因此学习效果十分不理想。在这里我建议大家，每天自习课，先安排一些时间读书，在书本知识掌握得较好的前提下，在去做题，这样可以

提高做题的速度和正确率。只做不读，只做不想是千万要不得的。

此外，像语文和英语、政治，还要安排一定的时间看课外的知识，以适应综合能力考试的要求。

五、认真对待作业，练习当考试

1. 认真审题，组织答案。尤其是文科类的题目，文字较长，要在审题上多下点功夫，明确题目的具体要求，思考从哪些方面进行解答，就像写作文一样。

2. 拿到题目，如果不会，不要马上就去问别人，更不能看了别人的答案然后再做。有的同学做作业，为了节约时间，一不会就去问，或者把别人的答案拿来参考，长期以往，形成一种习惯，到了考试，没有办法了，就很紧张，成绩也就自然上不来了。在这里，我要求同学们把练习当考试，像考试一样独立思考，慎重对待，在规定的时间内完成。

3. 学会订正练习和考卷。订正练习和考卷，并不仅仅是将错误答案改为正确答案。关键要找出自己的问题在什么地方，搞懂这些问题，力争做到做过的错过的题不再错。这样一个问题地解决，知识的积累就越来越多，能力也就越来越高。

4. 定时完成作业，努力提高效率。

六、多问

勤学还要好问。可以问老师，也可以问同学。特别要学会主动去问老师。当自己有了不懂的问题时，当然要问。当自己解答某类题的能力一直不能提高时，要请教老师和同学。当自己的某些学科，某些内容的学习已经十分努力认真，但学习成绩就是上不去时，这在心理学上叫做出现了高