

第一篇

状元名师谈教育方法

名师简介

石世银，大学本科学历，重庆市第一中学高级教师，数学教研组长，重庆市沙坪坝区政协委员。从事中学数学教学 23 年，曾指导 4 名学生获全国数学冬令营二、三等奖，数十名学生全国高中联赛获重庆一等奖。任班主任工作 16 年，所教学生有 40 多人进入清华、北大。在《中等数学》等刊物上发表（或获奖）论文 10 余篇，教学成果突出，1998 年向全校教师作了“分层教学，分类指导”的报告，2002 年被重庆一中评为“特殊贡献奖”。

厚积薄发 绝顶为峰

重庆市第一中学是中国西部很有影响力的一所学校。我作为重庆一中高中理科实验班班主任及数学教师是自豪的，让我们引以为荣的是培养了一个进军状元的优秀团体，创造出重庆乃至西部中学教育史上的一个奇迹——重庆一中高 2002 级一班理科实验班。我班共有 8 人次进入国家奥赛冬令营、2 人获中央电视台“三星智力快车”月冠军，高考时有 19 人考上中国顶尖学府清华、北

大，全班平均分641.9分，班长姜佳立同学获上海高考理科状元，纪律委员董智以704分成绩屈居重庆第二名。

一、树立信心，强化目标

回想3年前这个班的高中入学成绩，使我们差不多丧失了信心。当年由于诸多原因，我校生源质量走到了历史的底部。重庆市初中数学竞赛一等奖50名，我班没有抓到一个，二等奖150名，我班只有8人。物理、化学一等奖共100人，我班分别只有5人和4人。计划外招生中又没有招到很优秀的。中考联招考试成绩前50名（重庆市有四分之一考生参加联招考试）中，我们不足10人。更具有讽刺色彩的是，我班入学成绩前3名，在初中升高中联系学校时，去与我校齐名的兄弟学校居然不能进该校的实验班。可想我们这届学生与兄弟学校实验班差距多大。恢复高考以来，在重庆独占鳌头近20年的重庆一中，生源质量走到了如此低谷，我这个实验班班主任的心情非常沉重。同学们虽然进了实验班，但与另外几所学校实验班水平比较，他们也深感基础弱、信心不足。我和我的各位任课教师，肩负着学校3年后接受高考检验的这付沉重的担子，谁也高兴不起来，谁也

没有底。

沉思苦想使我回想起毛泽东主席的一句话：“穷则思变，要干、要革命。”逆境成才，价值更大。在生源不理想的情况下，如果能创造出好的成绩会使全校师生受到极大鼓舞。经过近 1 个月的精心设计，初步拟定了我班的构建路子，在高三阶段要形成一个“自信心强、目标远大、思想活跃、竞争激烈、压力适中、斗志奋发、团结拼搏、成绩突出”的人人都会引以为豪的班集体。

为使学生有较远大目标，我特邀请了我校 99 级学生何智、王远思，95 级学生宁熙等介绍他们在高中是如何获取优异成绩的。尤其是何智同学初中化学竞赛是区级三等奖，在 1998 年全国高中化学竞赛中夺取重庆状元而进入化学冬令营，并进入国家集训队。榜样的力量是无穷的，当场，我班李铮同学（初中化学三等奖获取者）表示要拼搏化学金牌，毛帅立志冲刺物理奥赛金牌（二人在高二、高三都分别进入了相关学科冬令营）。

另外，我还向同学们介绍了我校往届高考成绩突出者——四川省状元苟思元、钟艳秋等的状元之路，1994 年全国高中数学联赛四川省第一名王然，1997 年全国高中数学联赛重庆第一名幸科，物理第一名黄茂，化学冬令营李昕，1998 年物理冬令营选手刘嘉等在一中拼搏的

历程，使全班同学明确一点：初中基础固然重要，但高中中的奋斗更重要，初中优异并不能代表高中的优异。学长们的学习精神、学习成果鼓舞着每一个人，“奋力拼搏，创造辉煌”成为全班同学的心声。很多同学在主题班会上，豪迈地说：今天我为读重庆一中而自豪，明天重庆一中为我的发展而光荣。

信心有了，为了保持长久的激情，培养持久精神，我们又组织了“目标教育”。我给全班同学讲了学自行车的故事：每个骑自行车的人都有体会：初学者往往是眼看前轮，发现前轮有点倾斜马上“本能性”地倾斜上身去“拯救”，但适得其反，使自行车倒得更快。而会骑车的人却着眼远处，从不看车轮怎么样，不仅不倒下，而且还能妥善处理各种突发事件。从而启迪同学们万事均应着眼未来，只有目光远大之人，才免于“必有近忧”之患学习是人生首要大事，是一个漫长的过程，如果没有计划，没有目的地学习，就会在学习过程中迷失方向。

在此基础上要求每个学生定出学习的目标，尤其高三的升学目标，把自己的目标写在周记本上。据统计，当时目标锁定考清华、北大的学生有 24 人，其余均是复旦、南京大学、浙大、中科大等。由于目标高远的强大

动力，3年后，若不考虑填报志愿等因素，全班只有2人未达到当时计划。

二、自我管理，强化主体

学生是班级的主体，老师只能是指路人。要班集体发展得好，只有最大限度地发挥学生的主体作用，班集体战斗力强，必须是所有同学的共同努力。我班在培养学生自主管理能力方面，具体方法如下：

（一）民主选举、强化主体

班集体的凝聚力和战斗力不仅体现了班主任的人格魅力和精神风貌，同时也反映出班级管理委员会一班人的工作能力。选好班干部是班级建设的第一步，它是班集体的领导“核心”，只有民主选出来的班委，大家才有信任感，干部才有威信、有号召力，而学生也只有都投入其中时，才真正会把自己看为集体的一员，才会产生集体主义感，因此，班干部的选举是我们培养学生主体意识的一条重要途径。我班班干部产生的程序是：新生入学，成立“临时班委”，自我介绍——选举产生临时班委——任期半年，到期向全班同学述职——全体同学评

价打分，从第二学期起，选举正式班委。首先由“临时班委”主持工作，全班产生代表组成“班委筹备会”，由筹备会拟定“班委选举章程”，并将“章程”公布，由全体同学发表意见修改后形成正式的“章程”（班主任也可提建议），“章程”中包括班长、副班长、各委员等的产生程序，具体“岗位”和产生条件都有细则，根据章程、选举正式班委。班委任期一学期，第二学期开学第二周向全班述职，由全班评价，确定是否连任（当然，对不称职的干部，也可及时罢免）。由于选举中的民主性和公平性，姜佳立同学从高一至高三连任班长，在同学中的权威性得以巩固，造就了他的“学生领袖”气质，而今在清华大学再度任班长。

（二）健全制度、人人参与

由于实验班学生除抓好常规学习外，还要利用课余时间抓 1-2 门学科竞赛，学习任务十分繁重。班干部要认真管理班级，学习又要优秀，很难两兼顾。为减轻班干部工作担子，我们在班委下设 7 个部：学习部、生活部、纪律部、劳动部、文娱部、体育部、监察部；每部下设 3-4 人，由各部长任命下属成员，任何人不兼二职。学习部下属有各科代表，监察部任务是监督各部履

行职责情况，对有渎职者、假公营私者、违犯纪律者等，有权提出批评，并向班主任汇报，必要时提请罢免。班委确定各部门职责和权利，各部成员职责是制定相关管理措施，经全班通过后，由该部门具体执行或实施。

由于机构具有完善性，制度具有广泛性、实效性、及时性和前瞻性，使得全班凝聚力很强，包容性也很强。如果说重庆一中高 2002 级一班是一艘战舰，班长才是舰长，班主任只是航标。

三、营造氛围，深挖潜能

实验班学生绝大多数是优秀的，每个人均根据自己的基础和兴趣，选择了 1-2 科奥赛，虽说他们初中基础较好，但为了在学科竞赛和平时学习上保证两不误，花去的学习时间远比其他同学多，学习上困难更大更艰苦，心理负担更重，更需要得到同学们的关爱和帮助，得到家长的理解和支持，得到老师的关心和鼓励，总之，需要为他们营造一个宽松的育人环境。

（一）用班制度为全班学习创造良好环境。根据各个阶段学习需要以及学校活动的安排，我们经常对班里的制度做出及时修定，例如冬季百日长跑，学校规定上午

课间和下午放学后组织学生跑步，而我班班委体育部则根据本班学科竞赛培训的情况，将下午跑步时间定在晚自习后，以确保学校活动与学习两方面都抓好。又如班委规定，每个同学生日，都由班费买生日贺礼，并由生活部专人负责，利用早自习或晚自习致生日贺词，形成制度，让每个人都感受到集体的温馨。

（二）注重学习方法的培养，形成优秀学习环境。优生要保持优秀，必须比别人获取更广博的知识，其途径必须是主动地自觉地刻苦钻研。作为教师要根据学科特点，注意指导学生的学法，鼓励学生自己钻研、独立思考，养成优秀思维品质，形成创新思维。让每个人都明白：最优秀的人才是自己勤奋出来的，天才是拼命钻研、良好的学习习惯和优秀思维品质的综合发展而造成的；老师只是引路人，钻研还是靠各人。因此，班上学习气氛异常浓厚，绝大多数养成良好学习习惯，自觉学习、酷爱学习。在学科竞赛方面尤其努力，被大家戏称“疯狂竞赛”。

（三）安排特殊时空，促进学生成长。根据学校惯例，学生每学期都要参加半期、期末考试，并将成绩记入学籍。对于学习得法、勤奋用功、效果显著、成绩优异者，为了早出人才，多出人才，我们采取了免考新举

措。李铮同学（保送北大）从高一下至高三上均免考，该生高一参加大学英语六级考试合格，高一上半期左右就已开始学习大学化学，学习成绩优异，而且异常刻苦，为减轻其学习压力，同时促进其特长发展，经学校准许，平时免考。享受不同程度免考的同学全班有近 10 人，这样在时间上确保其发展个性与特长，为优生创造“特殊时空”。

（四）教学计划给学生创造发展空间。“学校的一切工作是为学生的发展而存在”这是我校的办学方针。为培养学生的特长，学校开设了数学、物理、化学、生物、信息学、音乐、美术等各类选修课，每个学生根据自己的兴趣选择 1-2 门。

（五）课堂教学张弛有度。注意以学生为主体，尽力发挥学生的主体作用，如在高三复习中，教师要讲的例题让学生讨论解法，有时一个题要让 5-6 个人谈自己的解题构想，然后再一题多变，培养学生举一反三的能力。有时候，为了强化学生的学习目的，培养吃苦精神，老师还随时随地在课中讲一个与人们意志品质培养有关的小故事，让学生在学习中“轻松”一下，既使学生在愉快中得到了休息，又从中受到教育，提高了学习效果。由于注意把握“张弛”之度，全班学生对数学课的兴趣

均很浓厚，我任教的普通班，高考全班 100% 及格，平均分居全年级普通班之首。实验班高考数学人均成绩 135 分。

（六）抓好家庭环境。家庭环境也是良好学习环境的一个重要方面。家长、教师、学生三方配合，在培养优秀学生的过程中起着决定性作用。我们的每个学生的家长与学校老师配合都很默契，尤其是班长姜佳立同学的家长，从高一至高三，多次多方位与老师沟通，讨论学法。我们不论是好消息还是坏消息，凡是跟家长沟通后，均强调鼓励为主，恰当批评，让学生在学习中有压力，通过压力产生动力，压力之中有兴奋，兴奋中包含压力，使学生保持旺盛的学习情绪。

（七）实施“微笑工程”。老师的心情直接影响着学生的学习情绪。老师面孔冷酷，学生会感到紧张。我在教学中，95% 以上时间保持着微笑，即使有个别学生因违纪使我生气，我会在批评学生后马上转为微笑，课余找学生谈心，尽可能让学生充满欢乐。我的体会是，用我们老师的笑脸，带动全班同学的愉快心情，会让快乐消除读书中的“苦作舟”。

（八）鼓励学生敢于创新，力争第一，全面提升。全班从高一至高三的考试，第一名基本在 6-8 人之中争

夺。无任何人独霸第一，也无人每次考倒数第一，这种局面被我们称为“春秋争霸赛”，这反映出我班学生思想的活跃程度。

在良好的环境中，学生的情绪高，兴趣浓，智力得到激活，潜力充分发挥。高二时，我班已有 2 人进入学科竞赛冬令营，数学、物理、化学、信息学共有 10 人次获学科竞赛一等奖。有 2 人参加中央电视台“三星杯智力快车”获月冠军，到高三上期，全班共有 27 人次获学科竞赛一等奖，8 人次进国家冬令营。这些重大考试中的第一名如果称为“状元”，我们班应该是由诸多状元组成的“状元班”。

四、认真备考，强化心态

高三复习中学生普遍存在心情浮躁、急功近利的现象，一旦遇到部分题做不来或做不好就心灰意冷或者诚惶诚恐。高三前期，解题速度慢、准确性差而缺乏信心；高三后期临近高考时总认为自己不会再有长进（部分老师也有这种观点，认为高考前两个月，不会有多大的长进）而不想复习或复习无效果，这给高三复习效果带来不良影响。我认为高三复习，攻题很重要，但攻心（攻

心：利用学生心理，让学生充满斗志）更重要。高三后期巩固性复习很重要，但冲破极限，产生新的飞跃更重要。

在“攻心”策略中，主要防四气（防泄气、防傲气、防松气、防闷气），鼓斗志、强理念、一鼓作气。

大多数学生，由于高一高二主要精力用于参加各种兴趣活动和选修课，单科竞赛钻研很深，但均不是高考要求内容，在高三的9月或10月，有的甚至11月底才正式投入高考内容的学习，部分学科的基础内容已显得陌生，有的甚至无法下手。看着各科复习资料，大量的题需要一个一个地去处理，高考仅有几个月的时间，这时学生容易浮躁。而高一高二不参加学科竞赛的学生，平时也存在抓不紧、基础不扎实、学习能力较弱的情况，高三复习时，处处深感力不从心，本来想在高三拼搏一下，但学习上遇到“拦路虎”，部分意志不坚定的同学，会产生“泄气”现象。此阶段应鼓励学生防止浮躁，增强信心，埋头复习，一步一印，做好基础题，提高解题速度与准确度，较难的题可请教老师。另外，在测试题的难度上要有所控制，不能太难，也不能太易，可鼓励更多人的信心，调节大多数人的心理。部分优秀学生复习不踏实，好高骛远，不重基础，爱解“难题”，但解题

不完整，运算能力弱，表达能力差，我们有针对性地指出不足，使之自我完善，同时以考试题作为杠杆，帮助学生克服身上的这种“傲气”。我班有两个学生，基础与能力均是优异的，考上北大应该是囊中取物。但因有近半个月的“傲气”（填志愿后至高考）复习不认真，如果一套题中无难度较大的题便觉“做之无味”，忽略了后期准备的认真态度，表现出过分的“信心”——自满，在高考中由于“粗心”丢失 27 分。另外还有一人也因小错误，痛失今年上北大的机会。

进入 5 月，骄阳似火，不论是哪类学生都会毛焦火燥，出现“松口气”的状态，为此，我提出了备战后期的观点：高考临近是差生追中等生，中等生追上优秀生的关键时刻。因为这时成绩较差的，上涨空间大；成绩好的，上涨空间小。优秀生和优异生应该追求完美，冲破极限，超越自我，绝顶为峰。在这种理念驱使下，全体学生进入一场新的角逐，向绝顶高峰发起新一轮冲锋。

针对部分本不是不错的学生，却因为某些学科稍薄弱，心理压力大，“差”字像块石头，总是压在心里，缺乏强者应有的信心的问题，我则通过“推心置腹”地聊天的形式，肯定（即鼓励性、带预测）其高考成绩应达到的水平，帮助他们消除内心的恐惧。通过这种“暗示”，使

带有忧郁心情的学生精神上得以解放，潜能充分发挥。

考前，状元姜佳立的母亲问我：石老师，姜佳立数学能考多少分？我肯定地说：135分以上（她知道，高2001级中，我说某学生高考数学可考130分，后来刚好考了130分，故对我说的分数感兴趣）。我与姜佳立交谈过，我说他高考数学起码135分以上。高考完后，姜佳立与我通话，问道：石老师，我的数学能考多少分？我答：140分后来公布成绩，其数学成绩141分。

名师简介

王兴，1983年毕业于四川师范大学物理系。1983—1996年在重庆市合川一中任物理教师，教研组长，重庆市骨干教师。1996年至今在重庆市一中任物理教师，教学年级组长，国家级骨干教师培训班学员，学校奥林匹克竞赛辅导总教练。曾参加编写物奥竞赛辅导用书4种，教辅资料3种，发表论文5篇，培养了4名物奥冬令营决赛选手。

和高三学生、家长谈点心里话

我校姜佳立同学于2002年7月到上海市参加高考，获取了上海市的理科状元。谈及姜佳立成长过程，觉得有许多心里话想和高三同学及家长说一说，希望更多的学生像姜佳立同学一样，取得优异的成绩。

一、教学心得

姜佳立所在的重庆一中高2002级一班，是一个理科实验班，面对重庆市第一次参加3+X（小综合）考试的