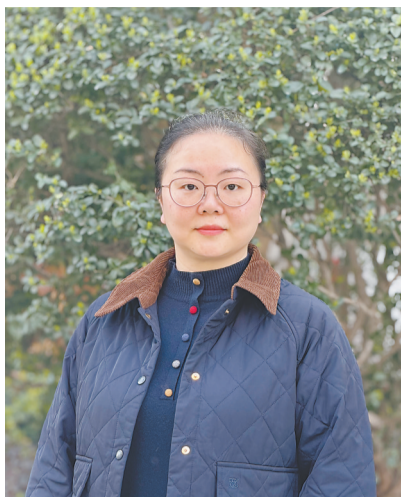


高三政治冲刺不难 教你实打实学习技巧



名师名片

王金晶,武汉市第十九中学政治教师,政治教研组组长。

在我看来,每届高三最后两三个月是政治提分的黄金期。

很多学生和家长都有一个误区,觉得政治这门课“背背就好”,最后阶段要么盲目刷题,要么死记硬背,耗时费力却没效果。其实政治提分从来就不是死记硬背,最后80天复习的核心应该是“精准发力、查漏补缺、规范得分”。

冲刺有方法,“逆袭”不难

对于高三学子,最后80天政治备考核心是“抓基础、破难点、精刷题、调心态”。这十二个字说起来简单,做起来需要耐心坚持,每一步都要踩实踩准。首先,抓基础是提分前提。政治基础就是教材的核心概念、基本原理和重要论断,这是所有答题的依据,没有基础一切都是空谈。冲刺阶段不要追求“全面背诵”,而是要聚焦高频考点和核心知识点的精准背诵。

哪些是核心知识点呢?老师课堂上反复强调的、近三年高考真题频繁出现的、与重大时政热点深度绑定的教材知识点等,就是核心知识点。比如经济与社会模块的“高质量发展”“新质生产力”,政治与法治模块中的“党的领导”“全过程人民民主”,哲学与文化模块的“矛盾分析法”“文化自信”等,都是需要同学们在考前深度把握的重点内容。记忆时,可按“点—线—面”方式分层记忆,并结合时政案例,这样既记得牢又能灵活运用。每天抽20到30分钟背诵核心知识点,反复巩固,做到看到题目能快速联想起对应原理。基础较为薄弱的同学,只要能背熟核心知识点,选择题正确率能提高20%以上,主观题也能有话可写。

其次,破难点是提分关键。这一阶段,同学们的基础已大致成形,差距主要集中在知识灵活运用、时政与教材结合、主观题逻辑表达三个方面。

知识灵活运用是高频痛点,知识点背熟了却不会用,要么选不对对应方向,要么不会结合材料分析。解决方法很简单,归类总结+专项练习。将核心知识点按模块分类,整理应用方法和典型例题,重点训练“知识+材料”结合,找准材料关键信息,避免二者脱节,练多了就能快速反应。

时政与教材结合是高考重点也是失分点。同学们应抓住老师在课堂上梳理的时政热点,记牢热点与教材的对应关系,形成“热点+考点”体系,比如“高质量发展”对应新发展理念、政府职能等。答题时多用政治术语,少用口语化表述,比如谈科技创新,可以说“创新是引领发展的第一动力”。

主观题逻辑差的问题,关键在规范格式、理清思路。按设问类型组织答案,用①②③标记分点、每点单独成段,方便阅卷老师找到得分点;认真研读材料,避免遗漏要点;学科用语要准确,比如政治与法治模块中的“依法行政”与“依法执政”的对应主体是不同的,“人民代表大会”与“人民代表大会制度”是有关联的两个概念……细节决定得分。

最后80天切忌盲目刷题,而是要精刷精练。选择题要兼顾正确率和速度,可以每天或隔一天练一套选择题,限时15—20分钟,做完后要认真分析错题、纳入错题本,错题本要时常翻看,避免重复犯错。主观题可根据自己的薄弱题型每周练3—4道题,严格按规范格式答题,对照参考答案找不足,不是简单地抄写答案,而是要想清楚解题思路。记得合理分配答题时间,高考政治只有75分钟,要通过模拟练习避免前松后紧,确保每道题都有充足的思考时间。

最后,调心态是提分底气。比如可以每天设定一个小目标,完成后给自己鼓励,积累信心;遇到疑难及时请教,不积攒问题;每天抽10—15分钟到操场上散步放松一下,劳逸结合,才能高效备考。

用心陪伴,做孩子最坚实的后盾

家长的陪伴支持是孩子最坚实的后盾。而很多家长要么过度焦虑,使得家庭氛围更加紧张,要么束手无策,不知从哪里帮助孩子解压。其实家长只要做好以下三点就够了。

第一,做好后勤保障。保证孩子饮食均衡,睡眠充足,督促其不熬夜;营造安静舒适的家庭学习环境,避免家庭矛盾,让孩子能静心学习。

第二,给予心理支持。多关注孩子情绪波动,多沟通倾听,孩子焦虑时不指责、多安慰,帮助他调整心态、树立信心;家长自己也要放平心态,避免焦虑情绪在家庭成员间传递。

第三,做好配合工作。在家帮孩子检查背诵情况、查漏补缺,协助孩子整理试卷、错题本,减轻孩子负担,也能增进亲子关系。

我教过很多学生,有人在最后的80天政治赋分从60多分提升到80分以上,靠的不是天赋,而是坚持和方法。基础不丢分、难点多得分、规范得高分,就能实现提分目标。

请相信孩子,他们都在为自己的梦想拼搏努力,多一分理解支持,少一分焦虑指责,用平和的心态陪伴孩子成长。

服务润心 美育启智 科创逐梦 五育并举为学生烹制“成长营养餐”



光谷二小义工节启动。

羞涩的孩子在舞台上发出了第一声响亮的自我介绍,专注的身影在机器人前认真调试了整整一个下午,灵巧的小手绣出了人生第一幅姓氏刺绣,热情的红马甲在晨光中迎来第一位到校的同学……三月的武汉市光谷第二小学校园里,处处可见孩子们成长的惊喜瞬间。

这些惊喜,都藏在学校为孩子们精心烹制的“成长营养餐”里——从志愿服务的温暖实践,到传统文化的雅致熏陶;从自信表达的闪亮舞台,到科技探索的奇趣天地,再到社团活动的个性秀场。各类活动彼此交织,如同五彩丝线,为5000多名孩子编织出各不相同、精彩纷呈的成长画卷。

志愿润心:让“被需要”成为日常小确幸

“每次听到那声‘阿姨好’,心里就像照进了阳光。”一位坚持四年的家长志愿者这样诉说自己的收获。在光谷二小,这样的收获感正从个例变为常态。

3月5日,学校第八届义工节正式启动,今年主题鲜明——让“学雷锋”从3月走向每一天。启动仪式上,党员教师、团员青年、学生代表和家长护学岗组成方阵,步伐整齐。他们身上的标识,是责任,更是荣耀。

志愿的种子,播撒在日常校园生活之中。课间,值勤“红袖章”轻声提醒“慢点走”;午餐时,“光盘监督员”为践行光盘的同学点赞;失物招领处的“小管家”细心为水杯贴标签、整理摆放;放学后,“节能小卫士”总是最后离开,逐一检查灯光是否熄灭……

这些微小的行动,汇聚成校园文明的涓涓细流。光谷二小以义工节为起点,推动志愿服务常态化、长效化,让“日行一善,时时可为”的信念内化于心、外化于行,让奉献与友爱成为校园文化的鲜明底色。

美育启智:针线笔墨间绽放国风雅韵

“你看这朵花绣得多精致!”“这个景泰蓝真好看!”光谷二小东西校区“玩·美”才艺展示厅传来同学们的赞叹。作为第二届美育节的核心环节,以“福马迎新展少年风采,美育润心筑梦新程”为主题的展示中,百余件原创作品沿墙陈列,非遗传承与现代创意碰撞出奇妙火花。

姓氏刺绣展区,素绢之上银针轻舞、丝线流转,“李”“张”“王”等姓氏被细腻勾勒,宛如一幅流动的锦绣长卷。景泰蓝展台上,孩子们驻足凝望,迷你瓷瓶流光溢彩,方寸之间尽显传统工艺底蕴。马年剪纸区域,区域纸翻飞,镂空纹样灵动鲜活,尽显“龙马精神”,传统技法与新年新意相融,让孩子们在实践中感受中华优秀传统文化的独特魅力。

声韵成长:积极表达中传递少年心声

“我喜欢画画,我家在光谷……”一年级小朋友稚嫩的话语,从才艺舞台上上传来。第八届“绽放童年光彩,铸就中华魂”才艺节,以“声音的旅程”为脉络,为孩子们搭建起“踮脚就能够到”的成长阶梯,让学子们在聚光灯下勇敢发声。

舞台上的声音,记录着孩子们的成长轨迹。二年级同学分享成长故事,真诚质朴,打动台下师生;中高年级学子放眼更广阔的世界,分享多了思考与温度;中高年级学子则以演讲、朗诵、绘画等形式,抒发家国情怀,让表达更有深度与力量。不同阶段、不同形式的展示,成为孩子们连接文化、表达认同、展现自我的桥梁。

科创逐梦:趣味探索中点燃创新火种

“起飞!”数架航模迎着阳光腾空而起,无人机编队在空中划出优美弧线,操场上喝彩声此起彼伏。这是第二届“玩美”校园科创节开幕式上的精彩一幕,以“科技赋能生活,AI点亮未来”为主题的科创盛宴开幕。

科创节期间,校园处处是探索的身影。清晨,科学答题区前排起长队,同学们踊跃抢答,在欢笑与探讨中收获知识。校园广场上,机器人、无人机校队的“小小科技达人”熟练操作、耐心讲解,让科技走近每一位同学。科技游园会上,格斗机器人对战、空气炮吹纸杯等趣味项目,让孩子们在“玩中学、学中乐”,近距离感受科技魅力,点燃创新梦想。

社团融情:多元交汇中绽放个性光彩

作为系列活动的融合载体,社团游园会将校园活力推向高潮。各类社团集中亮相,同学们自由穿梭、体验参与,在互动中感受多元发展的乐趣。

科技模型社团专注调试,机器人精准完成任务;自然笔记社团的手绘作品,叶片脉络、昆虫形态栩栩如生;中医科普社团的“小医师”认真普及中医知识;美术书法区域,笔墨飘香、佳作纷呈;运动场上,篮球、足球等社团活力满满。在这里,每个兴趣都被尊重,每种特长都有舞台。孩子们在动手实践与合作交流中拓宽视野、发展自我,生动诠释“五育融合”的育人理念。

从义工服务的默默奉献,到美育创作的静心专注;从才艺舞台的自信表达,到科创探索的好奇追问,再到社团活动的兴趣交融,光谷二小通过一系列精心设计的节庆活动,构建起全方位、立体化的育人生态。(长江日报记者杨枫 通讯员左晨 高婷)

五育并举案例

让面粉变成美味的中西面点 中小学生在探索“指尖上的艺术”

长江日报讯(记者魏杰 通讯员万大华 蔡莹)近日,武汉市财贸学校“中小学生健康饮食制作”职业体验中心迎来了学校周边多个社区的百余名中小學生。同学们走进烟火氤氲的专业实训厨房,沉浸式感受中式烹调师、西式面点师、营养配餐师等职业魅力,开启了一场充满温度与匠心的美食职业探索之旅。

中西面点体验区人气满满,粉白的面团在同学们手中被揉、捏、擀、压,变成了形态各异的中式提花小笼包、北方饺子、裱花蛋糕。在中职烹饪专业教师的示范下,大家学习,体验包制鲜肉包的“提褶收口”技巧,感受水调面团与发酵面团的不同特性;有的同学还学习北方饺子和月牙饺子的不同包法,让起同一个“躺着”的饺子挺拔地“站立”起来。在西点操作台,大家用红色剪纸代替巧克力装饰条,将创意融入每一份甜品中。指导教师吕老师介绍:“面点制作是‘指尖上的艺术’,既考验动手能力,也需要审美与创意,希望通过这样的体验,让同学们发现烹饪职业的魅力。”

热菜实训操作区里,颠勺翻炒的声响与香气交织成最动人的“职业序曲”。在学校烹饪教师的指导下,同学们系上围裙、戴上厨师帽,从握刀姿势、食材改刀学起,亲手尝试制作经典鲁菜和淮扬美食“糖醋里脊”与“扬州炒饭”。从小心翼翼地切里脊条,到跟着师傅节奏颠勺翻炒,不少同学从一开始的“手忙脚乱”,逐渐掌握了火候把控与调味技巧。武汉市第二十一(警予)中学学生何梓睿擦着额角的汗珠笑道:“原来一道家常菜里藏着这么多学问,刀工要匀、火候要稳,厨师这份职业不仅需要手艺,更需要耐心和热爱。”

营养配餐体验区里,同学们化身“小小营养师”,在专业老师徐老师的带领下学习膳食搭配知识。大家对照食物金字塔模型,为模拟家庭设计一日三餐食谱,尝试计算食材热量与营养配比,了解不同人群的饮食需求。学生张宇轩分享道:“以前只觉得做饭好吃就行,现在才知道合理的营养搭配才是健康饮食的核心,营养配餐师这份职业,是用科学为大家的健康保驾护航。”

据悉,武汉市财贸学校“中小学生职业体验中心”烹饪职业体



在中西面点体验区,同学们动手学习包饺子。

验中心是武汉市首批十七所中小學生职业体验中心之一,依托学校烹饪专业优势,配备了标准化实训厨房、中西面点实训室与营养配餐教室,累计已接待两千余名中小學生开展职业体验活动。未来,学校还将推出“非遗淮菜制作”“家庭烘焙工坊”等特色体验项目,让更多青少年在烟火气中感受职业教育的魅力,感受以劳动树德、以劳增智、以劳健体、以劳育美、以劳赋能的职业初体验活动,为未来职业规划种下梦想的种子。

你问我答 做接纳不完美的蝶变 孩子情绪的定海神针

小卓(化名)曾是班里开朗自信的阳光少年,课堂上积极举手,课间和同学嬉笑打闹,回家也会兴致勃勃地分享校园趣事。可进入五年级后,提前到来的变声期让他悄然发生了变化:说话时刻意压低嗓子,被同学无意间调侃“声音怪怪的”便瞬间红了脸,渐渐变得沉默寡言,不愿主动与人交流,晚上更是辗转反侧,久久无法入睡。看着孩子日渐封闭的状态,小卓父母既心疼又焦虑,却不知如何沟通与引导。本期《你问我答》邀请武汉市武昌区珞珈山小学董卫升老师为家长支招,陪伴孩子平稳度过变声期的心理困境。

青春期前期是身心快速变化的特殊阶段,变声带来的生理改变,会让孩子产生自我怀疑与自卑心理。对小卓而言,声音的突然改变打破了他对自我的认知,加之同学无意的玩笑,让他产生了强烈的自卑心理。他害怕被他人审视自己的声音变化,于是主动封闭内心,从活泼开朗变得沉默寡言,甚至因长期的心理焦虑出现了失眠问题。家长不必焦虑指责,而要读懂信号,成为孩子情绪的稳定器,用理解与陪伴守护成长。

共情,接纳少年的敏感心事

当孩子持续表现出低落、沉默、不愿交流时,家长首先要做到不指责、不追问、不贴负面标签,更不要当众评价孩子“内向”“胆小”“不合群”。很多时候,家长出于关心的反复询问,在孩子看来却是压力与审视;一句随口的“你怎么这么不爱说话”,都会加重孩子的自我否定。此时最需要的不是道理,而是接纳。

家长可以用温和而坚定的语气告诉孩子:“这段时间你的身体在悄悄长大,会有不习惯、不自在,甚至有弹性难为情,这些都特别正常,爸爸妈妈完全理解。你想说的时候我们认真听,不想说也没关系,我们一直都在。”这句话看似简单,却能给孩子极强的安全感,让他知道自己的情绪是被允许的,不必在家人面前伪装坚强。

在日常相处中,家长要多关注孩子的真实感受,而非外在表现。沟通时尽量使用描述性语言,聚焦事实与内心,避免评判与要求。比如不说“你必须开朗一点”“你怎么总躲着人”,而换成“我发现你最近晚上睡得不太好,我有点担心你的身体”“我感觉到你好像不太想说话,没关系,我们安安静静待一会儿也很好”。这种不带压力的表达,能有效减少孩子的抵触心理,慢慢卸下防备,愿意向家长敞开心扉。

留白,给予有温度的自主空间

孩子需要陪伴,也需要属于自己的安静角落。过度关心、步步紧逼,只会让孩子就敏感的孩子更加窒息。家长可以与孩子共同约定一套温和、有弹性的相处方式,既给予孩子自主空间,又保持适度关怀,让边界充满温度。

比如可以和孩子一起商量:“你想安静待一会儿的时候可以直接告诉我们,我们不打扰你;如果晚上睡不着,我们可以一起听听轻音乐、看看书或聊几句轻松的话题;在学校里不用勉强自己,想说话就说,不想说话就安心做自己的事,安全舒服最重要。”

在这个过程中,家长要以身作则,保持情绪稳定,不在孩子面前表现出过度焦虑、担忧或烦躁。家长的平和,是孩子情绪安定的基石。当孩子感受到家庭氛围松弛而温暖,失眠状况会自然缓解,内心的紧张感也会逐步消散。这样有边界、有温度的陪伴,既能满足孩子对独立空间的需求,又能让家长放心,减少因过度管控带来的亲子紧张。

包容,用理解抚平成长焦虑

变声期的身心波动,本就容易让孩子陷入敏感、紧张与自我怀疑,家长过高的期待、过度的要求、过快的节奏,只会进一步加重孩子的心理负担,让失眠、自卑、沉默等问题愈发明显。

家长要真正接纳孩子成长的阶段性变化,明白每个孩子的成长节奏不同,不必强求统一,更不必用“别人的孩子”来对比伤害。当孩子状态不佳、情绪低落时,陪伴远比说教重要,拥抱胜过指责有效。

家长可以真诚而温柔地告诉孩子:“成长本来就有快有慢,有顺利也有迷茫。声音变化是长大的标志,不是缺点。不管你是什么样子,在我们心里都是最珍贵、最值得被爱的。不用急,我们陪着你一起慢慢适应,慢慢变好。”

这种无条件的接纳与支持,能极大缓解孩子的内心焦虑,提升自我价值感,逐步改善睡眠质量,帮助孩子重建自信。当孩子不再害怕自己的“不完美”,他才能真正放松下来,慢慢走出封闭,重新找回属于少年的阳光与活力。

对变声期的孩子而言,最有力量的是“要坚强”,而是“我陪你一起面对”。变声是成长的必经之路,情绪波动是成长的正常信号。家长稳住心态、深度共情、读懂需求、科学引导,就能帮孩子卸下心理负担,重拾阳光自信。

愿每一位经历蝶变的少年,都能被温柔守护,在理解与陪伴中,勇敢发声、自信成长。

在职校