

# 超实用的期末复习方法 资深教师给出建议

又到了“期末季”，很多家长反映自家孩子复习效率低下，看着孩子的样子自己着急得不行。

那些期末考得好的孩子，身上有哪些好习惯？本报记者采访多位资深教师，他们结合多年教学经验，总结出孩子们在期末阶段容易出现的各种问题，并给家长提出建议。

## 做孩子复习期间的“掌舵人”

期末不仅是对孩子们一学期学习成果的检验，更是培养他们良好学习习惯、抗压能力与总结能力的重要契机。珠江五校五年二班高小丹老师建议家长可以与孩子一

起制定一份复习计划。将语文、数学、英语等主要科目，结合孩子的薄弱知识点，把复习内容分解为多个小任务，确保每天都有明确的复习目标。在逐步完成复习计划的过程中，增强孩子的成就感。

“让孩子把当天复习的内容像小老师一样讲给家长听，”班主任王昕老师说：“讲出来的过程让知识被牢牢‘锁’在大脑中，远比重复阅读或背诵的效果持久，而且能彻底暴露孩子的知识盲区，可以和老师沟通指导方法，让孩子做专项练习。”

## 家长要学会灭两种“火”

“复习期间，家长要多关注孩子的状

态。”高小丹提醒家长。

如果当天练习的分数高，孩子就会兴奋，沾沾自喜，这时家长要“灭火”：取得好成绩要高兴，更重要的是再接再厉，在原来的基础上再努力一点，保持住现在的成绩。

如果当天练习没发挥好，分数不理想，孩子肯定沮丧，萎靡不振，这时家长要“灭火”：努力不一定立刻有结果，但每一步都算数。就像竹子，四年长三厘米，第五年却每天长三十厘米，厚积薄发。

## 做好后勤和情感传递

在紧张的期末复习阶段，美美地吃上一顿，瞬间解压。王昕老师建议，家长们

可以投其所好，做一些孩子爱吃的饭菜，甜蜜在口中散开，烦躁的情绪也会被这突如其来的惊喜治愈。

文萃小学在期末致家长的一封信中提到，期末要营造“松而不散”的复习氛围，做孩子的“情绪守护者”。复习阶段，孩子们可能会因知识梳理的压力、对期末测评的未知而产生紧张情绪。此时，家长的态度至关重要。请多给予孩子积极的心理暗示，不妨把“复习”变成一场有趣的“知识闯关”。同时，要保证孩子充足的睡眠与适当的运动，让大脑得到放松，学习效率才会更高。

本报记者 冯美琳

## 优秀作文展示

### 中国风吹向世界

沈阳市第四十三中学七年九班 马孟源 指导教师：于倩

在这个日新月异的时代，“中国风”早已不局限于传统的汉服与青花瓷，它正以全新的姿态，吹向世界的每一个角落。

你看，中国空间站如一座闪耀在宇宙的科技灯塔。它的成功建设，让中国在太空探索领域拥有了一席之地。那些宇航员们在空间站里进行着各种科学实验，探寻着宇宙的奥秘。这些成果不仅推进了中国航天事业的发展，也为全世

界人类对宇宙的认知作出了巨大贡献。外国航天员也纷纷渴望加入中国空间站的研究项目，这足以证明中国空间站在国际上的影响力之大，“中国风”就这样被吹进了浩瀚宇宙当中。

还有那小小的北斗卫星，组成了强大的北斗卫星导航系统。它不仅为中国的交通运输、农业生产、防灾减灾等领域提供精准服务，还走出了国门，助力全球多个国家的发展。在非洲，北斗系统帮助当

地改善交通管理，提高物流效率；在东南亚，它为渔业捕捞提供安全保障。北斗就像一颗闪耀的明星，让全世界都看到了中国科技的实力，让中国风吹遍全球！

这些成就都是中国科技创新的硕果。它们让世界认识到，中国不仅仅有悠久的历史，更有强大的科技实力。我坚信，未来定会有更多的“中国风”吹向世界，而中国也必将在宏大的国际舞台上绽放更加耀眼的光芒！

### 中国科技的时空协奏曲

沈阳市姦为学校七年五班 米梓豪

敦煌藻井的星图与量子实验室的蓝光同频闪烁，构成跨越千年的科技历史长卷。当量子计算机以星辰般的算力重构分子轨迹时，壁画中的飞天正通过数字修复重焕色彩——这是中国科技独有的叙事风：在文明基因里解码未来，于现实土壤中播种星辰。

人工智能正在用另一种语法续写《天工开物》。当算法为古城遗迹编织

毫米级的数字镜像，也在为未来城市推演最优解；脑机接口意念化作机械臂的笔锋。这些突破既是对生命的叩问，亦是与《黄帝内经》的跨时空对话。

当“天眼”捕获137亿光年的星光，敦煌的数字修复师正用光谱唤醒壁画褪色的青金。这两种对光的解读，共同编织着中国科技的经纬：一端锚定星海彼岸，一端锚定文化根系。未来的答案，或许就在这种“执两用中”的智慧

里，既取用量子密位计算重构物质本质研究月壤，又能让新能源汽车的无人系统在工厂小径走出智慧制造的东方韵律。

此刻，生物计算芯片正将神经电波谱写成算法诗篇；而深空探索已在测试火星归航的引擎。这些场景交织出的不仅是一条技术跃迁的轨迹，更是一个文明在数字纪元重新定义时空坐标的史诗。

### 左手唐诗 右手代码

沈河区朝阳街第一小学 五年八班 唐紫嫣 指导教师：刘海艳

当我戴上VR眼镜，走进科技馆的“诗词宇宙”体验舱时，周围熟悉的墙壁瞬间化作流转的星云。李白的诗句化作发光的星辰在我身边盘旋——“飞流直下三千尺”是银色的瀑布，“疑是银河落九天”是闪烁的星河。我伸手轻触，那些星辰便化作全息投影，在我掌心重新排列组合。

最让我震撼的是参观数字博物馆。透过AR眼镜，破损的敦煌壁画在眼前一点点恢复原貌。AI不仅修复了斑驳

的色彩，更神奇的是，当我在指令框输入“九色鹿衔灵芝”时，屏幕上的色块如彩墨般晕染开来，神鹿的斑纹逐渐清晰，角上竟自动生成了卷草纹，叶片间还藏着小小的“祥瑞”篆字。工作人员告诉我，这是AI分析了三百幅古画后自主生成的设计。

妈妈常说，我们这代人很特别——左手握着祖辈的纹样，右手敲着新世界的代码。确实如此，我用AI练习英语口语时，它会模仿不同国家的发音；我用它

解数学难题时，它会用动画拆解立体几何的奥秘。但当我问它“为什么‘举头望明月’能流传千年”时，它会安静片刻，然后说：“因为有些情感，需要人类自己体会。”

我知道，当我们在AI模型中输入五千年的文化密码，在云端搭建数字长安，就是在进行新时代的“文化接力”。而我们这些少年，终将让古老文明在星河中，绽放出属于这个时代的光芒。

本报记者 冯美琳整理