



镇江新东方

不仅是一个比赛，更收获一个好习惯

新东方笔记大赛落下帷幕

近日，贯穿整个暑假的新东方中学部笔记大赛落下帷幕！

本次笔记大赛共有两轮，初一参加人数达200多人，高一参加人数达300多人，两轮累计投票数近100w，访问次数近150w，家长们的支持与孩子们的优秀笔记，共同成就了这个夏天的辉煌！

今年举办的已经是第三届笔记大赛，这是继第一届全国举办笔记大赛之后，镇江自己连续举办的第二季笔记大赛。镇江新东方初中部学科运营经理王敏老师表示，“连续举办的第三届笔记大赛让我们收获颇丰，老师们帮助孩子度过从小学到初中，初中到高中的过渡期，学生们掌握了记笔记的经验和方法，家长们则直观地参与到了孩子的学习当中。”

这次笔记大赛面向的是初一和高一学生，因为这两个阶段的学生处在学习的转折期，是学习习惯养成的重要时期，王敏老师解释，好的学习习惯可以陪伴孩子一生，孩子培养学习习惯最重要的是预习和复习以及认真听讲，而笔记则是最直观的学习习惯。

“孩子的笔记记得好不好，家长可以直观的看到，家长也能参与到活动中去，虽然是一个活动，但是却是培养一个习惯。”王敏老师说。

王敏老师表示，她所带的班级有六成孩子参加了比赛，其中一个让她印象十分



深刻，因为没有及时关注比赛信息，参赛的时候已经还剩最后半天时间了，孩子通过最后半天时间，十分努力的加入进来。孩子这种上进心可以说是举办这场活动的意外收获。

最终这名学生获得了比赛最具潜力奖。学生名叫谢佳妮，今年刚刚上初一，对此她表示，“通过笔记大赛，她不仅掌握了记笔记的学习习惯，也收获了比赛的紧张和刺激。要是有机会还会接着参加。”

新东方笔记大赛赛况激烈！优秀笔记到底怎么写？

俗话说好记性不如烂笔头，学习相信每个人都做过。那么，天天做笔记，你就真的会做笔记吗？做笔记就是一字不漏地抄老师的板书？做笔记就是把所有知识都写在笔记本上，厚厚的几本，就像一类手写体教科书？这些都是做笔记的误区。

笔记做好了，将是提升学习成绩的一大利器。因此，首先要弄明白，做笔记的目的是什么？有用，才是笔记的核心。

一、如何在课本上做笔记

1、学会用符号做笔记 做笔记时，用一些自己习惯的符号在课本上做标记，比如三角或五角星表示着重、问号表示有疑问、箭头指向相关内容、双横线表示重点句等，这样就可以省去文字书写，再翻看的时候也比较清晰。

2、批注或总结，语言简明扼要

把学习心得或老师讲的重点、难点，随时随手记在书上，如在原文顶部或后面的空白

处、行间、佳妙处、最精辟处等。这种笔记方式，简单方便，边阅读边听课边进行，对以后的复习、巩固有着很好的提示和引导作用。

3、相互参照法 把相似或相关的内容联系起来，形成系统知识体系。比如，你发现第46页的内容与第28页的内容相互关联，这时就可以在相应的地方画一个向上的箭头，写上“与28页观点相似”等字样；然后再翻到第28页同样的位置，画向下箭头，写上“与46页观点相似”字样。

4、注意做好区分 随着知识的增长或经验的积累，你在10月份觉得似乎重要而做标记的内容，可能到了12月就已经掌握而不再是重点。所以，不要一味地仅靠标记或记录学习，要有所区分，对已经掌握的内容删除标记或对还需要进一步复习的内容做着重标记。

二、如何做课堂笔记

1、打破传统习惯，使用框架三分法 面对一页空白的笔记本，首先用笔画出简单的“一横一竖”“左宽右窄”的框架，将页

面分成三个部分，最上面的地方留作标题，下面作为笔记的内容。这样，明确清晰，一目了然。

2、养成取标题的习惯 如果给你一页你半年前做的学习笔记，你是否能一眼了解笔记的内容呢？标题可以一开始就取好，也可以上课后再总结；可以是开放式也可以是结论式；可以一个主标，也可以一个主标一个副标。

三、如何做复习笔记

不同于课堂笔记，复习阶段的笔记，是知识点的精华，是新知的迸发，是全面系统的总结。

这时，做笔记就不要在原来的课堂笔记上添加了，可以再找一个本子，进行梳理总结、习题整理、方法总结。

错题集主要是对易错点和难点的集中整理，提高复习效率；复习笔记记的更多的是知识体系、框架思路、方法总结或一些自己觉得有意义的东西等。

每个学科都有每个学科的特点，在复习笔记的做法上也有所不同。

更多比赛详情和课程请致电 88986288。

佐岸教育

新七年级学生如何顺利度过小升初衔接期

佐岸教育校长杨爱萍为您支招

小升初在孩子整个学习生涯中处于非常重要的阶段，新学期开学，新七年级的学生如何顺利度过小升初衔接期，佐岸教育校长杨爱萍根据近30年初中教育、教学的经验，为家长和同学们实力支招。

小升初衔接过程中可能会出现，如：考试成绩下降，班级排名下滑；作业完成时间延长，难题、错题较多；过度关注着装、发型等，攀比心、虚荣心开始作祟等等。

进入初中，学习上遇到一些困难是正常情况，家长要有一定的心理准备和承受能力，要引导孩子开始面对自己的成绩和困难；帮助孩子一起分析存在的问题，多和老师沟通，寻找专业帮助，而不是简单的批评和责骂。

小升初学生进入初中后将面临学科数量增加、学习难度加深、课堂容量加大、课堂节奏加快等一系列变化，这些变化都将要求学生的学习习惯、学习方法、作业速度相对应的调整和提升，否则难以适应初中阶段学习要求。

建议同学们每门学科要准备好课堂笔记本、错题本，并监督按老师要求使用。家长应着重培养孩子养成良好的晚自习习惯，分配好每门课的作业、预习和复习时间，鼓励孩子在校多完成作业，减轻晚上的作业量，留出一定时间做拓展练习。

为孩子选择合适的课外辅导机构非常重要，进入初中后，家长对特长类科目要做好取舍，课外辅导以学科类为主，建议可以初步接触一些编程类课程。佐岸教育根据小升初孩子的薄弱环节、初中阶段学习特点和要求，配备具有20年以上班主任经验的老师，让学生的学习知识、学习能力、情感态度和价值观等各方面有效提高，助力孩子实现梦想。



生若沉香

镇江一中 韩笑天

参观南京博物院，正好赶上海南沉香木的展览。

没有器皿的金碧辉煌，没有锦绣的光彩夺目，没有字画的栩栩如生。有的是一种厚重的氛围，一份古朴的气息。沉香馆的布置非常简洁，几块姿态各异、深浅不一的沉香木静静地摆放在玻璃展台里，在淡黄色灯光的照射下透露着丝丝神秘，吸引着参观者的目光。

向里走，一块沉香木引起了我的注意——这是一块扁长的木头，通体发黑，凹凸不平的表面上有许多疏密有致的小孔，虽然经过修饰，但还是可以看出这块木头“饱经风霜”，似乎遭受过很大的创伤。向下看，介绍的展板上写着一行字：沉香木

打钉法。这引起了我的好奇。

何为打钉法？经过搜索我知道了答案：打钉法是一种获得沉香的方法。人们在特定的树上钉上钉子，树心部位受到刺激后，会大量分泌带有浓郁香味的树脂，包裹住受伤的地方，久而久之这个伤口就变成了沉香。简而言之就是损伤树木，再让树进行自我修复……听上去简单，但漫长的过程是何等的艰辛。经过几年、几十年，甚至几百年的沉淀才能形成那一小块沉香木。

这对钉上钉子的树木是一个极大的考验，这份疼痛也代表着那唯一可贵的转变机会。普通树木与世间珍宝之间就用这几颗钉子维系着，只要形成了沉香木，那么价值就不能再同日而语了！

沉香木不会腐烂，古代的人们就通过这种特性来寻找沉香。将特定的木材沉入水中，埋入土里，或者放入沼泽，多年之后再捞出，寻找那一块没有腐烂的部位。到了现代，野生的沉香木越来越少，人们便创造出了许多种方法加快沉香木的形成：火烧法、打钉法、种植菌种法等等，都是先破坏树木再让其自我修复。更让我震惊的是，对树的破坏一定要尽可能大，如果伤口太小，树恢复的太快就不会分泌

出树脂，从而导致无法形成沉香木。

重新端详起展台里的沉香木。这些沉香木从外表上看是丑陋的，枝枝丫丫，坑坑洼洼，颜色深沉，大多以黑色与褐色为主。如果放在野外，就像一个被遗弃的腐烂的树根，只会被忽视。但沉香木奇就奇在它不仅不会腐烂，而且还会散发出淡淡的香气，有着极大的药用价值，极其珍贵。我想这就是经受过痛苦的磨难才获得的巨大转变吧。

“若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”这正是对沉香木形成的最好诠释。面对树干上无端造成的伤口，它不是自暴自弃，而是分泌树脂，款款包裹，慢慢滋养。“凤凰涅槃”般的经历让它成为了炙手可热的宝贝。

想想生活何尝不是如此呢？面对压力，或者说无端的压力，我们会像沉香木一样先接纳痛苦，然后不断地修正自己，最后克服困难，达到人生的转变吗？我想，我们必须像沉香木一样，即便困难“钉”在我们身上，也要“分泌树脂”包裹住它，克服疼痛，不断地自我愈合，像沉香木一般获得质的飞跃。

站在海南沉香馆里，用心感受着沉香木，感慨良多……

生若沉香，魅力永恒！

再看玻璃展台里的沉香木不再只是丝丝神秘，而是迸发出一种磅礴的力量。



邵老师点评：

作者构思新颖，将沉香木与人生的转变联系在一起。“向里走”，“向下看”这些写作角度的转变不仅写出了沉香木的样子，而且将它的特点表现得全面完整。对比的运用让沉香木坚韧的品质更加令人敬佩。对于沉香木形成的描写也是文章的独到之处，读了本文，同学们不光收获道理，也收获了关于沉香木的知识。

邵顺文简介

邵顺文，中国作家协会会员，江苏省散文学会学生创作专业委员会会长。他是第四届冰心散文奖得主，江苏省中高考作文特邀点评人。衡水中学、江苏省金陵中学等许多学校，邀其讲授中考高考写作技巧。他为江苏省南京外国语学校、江苏省南师附中、江苏省天一中学、江苏省金陵中学等多所名校培养了多名优秀学生。邵顺文电话、微信：18913895555