

英语： 研究大纲 精做真题

生活报记者 吕晓艳

2021年高考即将来临，在最后一个月的冲刺阶段，如何备考才能在高考中取得优异成绩？近日，本报联合哈三中高三超强名师团队，给出高三考生高考前一个月的数语外、理化生史地政九大学科备考锦囊，最大限度提升成绩。以下是英语学科指导。

指导名师：

哈三中南岗校区英语组备课组长：王默姝

文学学士、教育硕士。市级记大功多次，校骨干教师，“四有”好老师。公开课、论文、课件及说课等多次获国家、省、市一等奖。模拟联合国指导教师，2016年带领学生赴美国宾夕法尼亚大学参加模联大会，并取得优异成绩。所教学生多名被北大、清华录取，其中李元同学为2018年高考哈尔滨市理科第一名，英语单科成绩146分。



锦囊全解



重视基础知识 考纲单词须过关

根据历年高考真题判断，高考试题注重对基础知识的考查，中低档题占试卷的70%到80%，因此考生在后期必须夯实基础。抓基本题型，掌握好基本词汇与基本句型，突出对重点知识的复习。高考前，考纲单词必须过关两到三次，先给出汉语写出英语，再给出英语写出汉语（这时要注意一词多义时都要写出）。全面拿下考纲要求的3500词。重中之重是全国卷中的1000个左右高频词汇，对于这些词汇要求听说读写译都会，掌握其搭配、结构、习惯表达。

研究考试大纲 精做高考真题

考生要研究考试大纲，它是高考风向标。每个考生应谙熟考纲要求，避免盲目做难题、偏题，加重学习负担。另外，应该精做一些近3年的高考真题，以便进一步明确高考试题的命题思路和方式，也可以检测一下自己对知识的掌握程度和审题、解题的能力方面是否还有欠缺。真题是模拟题无法比拟的，在众多题海中，高考题无论是从考查方向上、难度上、科学性上都是最好的试题。所以用往年高考题练手是必需的过程。做过的高考题要有错误笔记，将类型错误记录在案，总结类型及规律，有利于更好地把握考试方向，少走弯路，确保以后不犯同样的错误。

避免题海战术 做好复习减法

在复习后期想短期提高成绩，就不能搞题海战术。现在要找出弱项，查缺补漏，有针对性地复习。对此有“两个突破，两个侧重”。即突破高频词汇，突破弱项题型；侧重基础知识，侧重阅读理解。真正做好阅读题则必须有以下三量：3500个词以上的词汇量；35万词的阅读量（即1000篇300词长度的文章）；本着信、达、雅的原则说出文中难句意义的阅读质量。平时训练最好以计时的方式进行，确保300字左右的文章在7分钟内读完。在选择正确答案时，要充分利用平常所学过的阅读技巧。如寻找主题句、猜词、推理、跳读、略读等获取所需要的信息。平时也要增加自己的阅读量，提高对不同题材和体裁文章的熟悉度以便获取更多的背景知识和英美等西方国家的文化背景知识。



物理： 滚动复习 回顾旧题

生活报记者 吕晓艳

2021年高考即将来临，在最后一个月的冲刺阶段，如何备考才能在高考中取得优异成绩？近日，本报联合哈三中高三超强名师团队，给出高三考生高考前一个月的数语外、理化生史地政九大学科备考锦囊，最大限度提升成绩。以下是物理学科指导。

指导名师：

哈三中高三物理学科备课组长：宋健夫

哈三中物理教师，学科骨干教师，从教17年，担任学科备课组组长9年，送走7届毕业生，多年高三物理复习把关教师；获哈市首届高中教师教学基本功考核大赛特等奖，多次物理竞赛优秀指导教师，哈市教育局记功多次。



锦囊全解

试卷要精选

滚动复习、回顾旧题

目前，同学们都已经经历了多轮复习，像单元复习、专题复习等，进行到现在的冲刺阶段，我们非常有必要把之前多轮复习的笔记以及各种做过的试卷找出来、做好计划，把自己曾经做过重点难点标记的部分再浏览、推导、计算一遍，把做错的题目再做一遍，再多反思一下，这时候就要找到并且加强自身薄弱点，把时间重点花费在这些容易让自己丢分的知识点上面，重点练习，之后归纳总结、举一反三，这是提分最快的技巧之一。

同学们借着这次浏览之前笔记、试卷的机会，也可以再次理顺知识网络，梳理、归纳主干知识，平时我们说某个人讲起话来口若悬河、一套一套的，这个“一套一套”的其实就类似于思维导图，熟悉每一部分知识的考点、难点，自然能做到纲举目张，见到试卷上的题目后，自然就会去想它属于哪部分知识，想考查哪个知识点，某种程度上就是和出题者进行了一次跨越时空的对话。相信同学们在高三复习的过程中经常会有这种感觉，类似于最近热映的皮克斯动画《心灵奇旅》中的各个角色在专心投入时，会进入一种“忘我”的状态，心理学上叫作心流（flow），出现了心流，效果就会非常好！

回归教材

“年年岁岁点相似，岁岁年年题不同”，说的是试卷题目年年都不一样，但考查的知识点万变不离其宗，都不会脱离课本，重点的部分同学们经常练习，不容易遗忘，但是有一些需要专门记忆的知识以及边边角角的知识，同学们要在接下来的复习中分配时间背一背，像3-5的原子物理部分、3-3热学部分、万有引力章节中的一些常数以及物理史部分，这些知识高考属于I类要求，只需要“了解”和“认识”，同学们只需要利用教材背诵记忆即可。

最后，答卷必须是限时完成，目的是保持解题熟练度和提高控制整体答卷时间的能力。

注销债权债务公告

哈尔滨蓝海职业培训学校，统一社会信用代码：522301007992748104，经2021年5月7日1次会议决定通过，决定注销，哈尔滨蓝海职业培训学校请相关债权人为公告见报起45日内向本单位申报债权债务，逾期未视为放弃权利，特此公告。

哈尔滨蓝海职业培训学校

2021年5月9日

公示

根据市政府关于历史遗留不动产权办理的相关规定，现对哈尔滨房屋的不动产权所有者，

本人沈彬现坐落于生源都一期C区8号1单元903室房屋的受让人，该房屋用途为住宅，建筑面积124.86平方米。该房屋的所有人是本人沈彬，转让房屋需要本人本人亲自到登记机关办理房屋拆迁协议号01190051175，本人自愿承诺不放弃产权属无争议，申请不动产登记并提交申请材料均真实有效，并自愿承担由此产生的法律责任。

如需异议，请到本公司之日起五个工作日内将异议书面材料共同送达

哈尔滨蓝海职业培训学校

哈尔滨市不动产登记事务中心群力分中心

异议书面材料送达地址：

哈尔滨市南岗区群力第六大道5961号，联系电话：

0451-85986641。

2021年5月8日

注销说明

哈尔滨市南岗区九天艺术培训学校，地址在南岗区和兴路50号D栋（现代文化艺术产业园），办学许可证编号：为教民号12301037300110，申请截止2021年4月20日。本校停办前教育投资及学员学费无任何纠纷，现进行公告说明。

联系人：王春艳

联系电话：18724598699

哈尔滨市南岗区九天艺术培训学校

2021年5月8日

注销公告

黑龙江宜友律师事务所统一社会信用代码：3123000072612947G，经全体合伙人及律师会议决议，因人员、业务整体并入北京市道可特（哈尔滨）律师事务所，故向相关行政机关申请注销登记。

特此公告。

黑龙江宜友律师事务所

2021年5月8日

教化街副36号

绘画：丁毅

这栋老建筑原为尤戈维奇纪念小学校，曾作为731部队独身宿舍，后曾为东北铁路保育院。

分类广告

中缝声明

企业招聘

业务办理电话：

15504651777

89682777

QQ/微信:80451

妈妈只是普通人

妙黛

没当妈之前，我总是在大街上看到冲着孩子发脾气的妈妈——孩子在后面哭着，妈妈怒气冲冲地在前面走。看到那个可怜的小孩，心里总是暗暗发誓：将来，我一定不能做这样的母亲。直到当妈之后，我才知道打胎来得多么快。

前一天晚上加班到凌晨一点，第二天早上闹铃响起叫娃起床的时候，我的耐心余额本就不足。喊了好几遍都一动不动，眼看就要到迟到的时间，我一把掀起她的被子，吼叫着告诉她：你不起床我就要走了，你今天别上学了！她终于哭着起床，慢慢穿好衣服，坐到饭桌前，不仅不快点吃，还给牛奶“相面”，呆呆地看着，小口小口地吃着。我内心的怒火已经烧到头顶，她却不紧不慢的样子，我一把把她从椅子上拽下来，书包塞给她就拽着出门了。

时而崩溃，时而后悔，是多少妈妈的状态。有时候别人觉得这个妈妈脾气太大了，实际上没人知道，她忍耐了多少次。当我们平和的时候，如果有

人想要伤害我们的孩子，我们一定与他誓死拼命。可是，当我们不平和的时候，伤害孩子的往往是我们自己。那天早上，我冲女儿发完脾气之后，下午接她放学的时候，她还是像往常一样，叽叽喳喳地跟我讲述着学校发生的事情：有个同学说话声音大，有个同学一天吃两盒巧克力……晚上睡觉，她依然抱着我的脖子，像绘本《猜猜我有多爱你》中一样，告诉我“妈妈，我爱你比天都高。”

总是对孩子发脾气的妈妈，的确不对。但是崩溃的妈妈，对孩子发了一次脾气，真的没有必要自责。

孩子没有那么脆弱，脆弱的是我们自己。比起自责，我们更需要的是自爱。当妈之后，崩溃之后，吼叫过后，我们终将明白：妈妈只是普通人，不可能做到100分。

所有的委屈都是真实存在的，孩子一天天长大，我们也在一天天长大。孩子，对不起。孩子，我爱你。亲爱的自己，我也爱你。

看到别人的不容易

陈小木

前段时间我频繁加班，吃饭没有规律，想吃妈妈做的家常菜，于是打电话说要回家吃饭。

没想到，妈妈那天准备的是猪蹄炖黄豆。我正因为油腻吃多了而烦闷，于是对这道菜怎么看都不满意。妈妈劝我多吃菜，我抱怨太咸了，猪蹄太腥了、味道太咸了……妈妈听得满脸委屈，一顿饭吃得不欢而散。

几天后跟邻居阿姨闲聊才得知，那碗猪蹄炖黄豆来得不容易。妈妈为了给我买猪蹄，跑了好几个市场。黄豆也是托人专门从老家带过来的，妈妈说老家的豆子炖起来更软糯。

一碗菜竟然有着这么曲折的来历，而我不但不领情，还各种抱怨，真是白白糟蹋了妈妈一番心。像其他

人，上有老下有小，都不方便。临出发前，部门给这位男同事准备了口罩和消毒液。他安慰大家说，不用担心，防范措施做好了，危险并不大。他出门后，留守的同事们主动替他把采访数据的整理工作分摊下来。就这样，大家配合默契，圆满完成任务。他感激同事们对他的帮助，同事们也感激他关键时刻的挺身而出。

网上有个提问：“如何把各种各样的关系把控到一个很舒服的距离？”其中有个高赞回答让人印象深刻：“最大程度地换位思考，理解对方的感受，并作出回应。”

看到别人的不容易，你想计较的东西便会少很多。如此，你便能对父母多一份理解，对伴侣多一份包容，对孩子多一份耐心，对朋友多一份体谅。

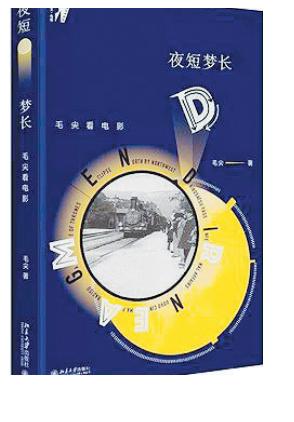


小乖

一场微雨
把空气洗得干净了些
把新绿也洗得翠生生的
把九里香洁白的花瓣也洗白了

仿佛把落满灰尘的春天
又翻新了一遍
而我也在做着同样的事
把用了多年早已泛黄的词
也再拿出来一遍
让它们被雨后的阳光
再翻新一次
翻成脆生生的样子

慢书吧



夜短梦长

作者：毛尖
出版社：北京大学出版社
出版时间：2019年3月

《夜短梦长》是著名作家毛尖的电影文章的集结，以“电影、人生”为母题，以中外影史中的精彩佳作为对象，以奇思妙想、率性幽默的文字为载体，书写当下读者现实生活与个体性灵中最真实的面向。

写事，毛尖的视角低到尘埃里，外遇、谋杀、男人、床，都是书中乐此不疲的主题，却在毛尖相互勾连的笔下，生出关乎人性的欲望之花；写人，毛尖钟情赌徒、二货这些上不了台面的家伙；一个梁朝伟，她也偏爱他《色·戒》中的阴郁、《海上花》中的阴柔、《花样年华》中的阴郁，他们都在毛尖辗转腾挪的文字里，化作命运与情感的浮尘。当文艺成为生活，当电影照进现实，我们在毛尖的文字里看到的，不只是电影所映射的人生，更是我们的人生本身。

本报所摘部分稿件，作者姓名及地址不详，请与编辑联系，以便寄奉稿酬。
投稿邮箱：1736305488@qq.com