

教育笔谈

中招问答

三招应对初三首次大考

北京市陈经纶中学分校心理教师 乔 愷

初三学子即将迎来初中生涯的第一次大型综合考试——期中考试。首次大考,如何更好地应对? 笔者建议,考生可以从三个方面进行心理建设:明确考试目的,关注自身能力提高;积极自我暗示,提升应试心理素质;调节考前情绪,快速适应初三考试节奏。

明确期中考试目的 关注自身能力提高

中考之前的考试都只是用来检测知识掌握情况的。考生要明确,本次考试的目的是:通过考试了解自己知识的掌握程度,进而调整心态和计划,继续迎接初三下一阶段的学习和挑战。期中考试只是个阶段性考试,我们要多专注考试过程而非考试结果。考试结束后,我们可以多花精力去分析自己的知识盲点

和弱点,然后制订有针对性的措施。考生要增加“掌握动机”,减少“成绩动机”。“掌握动机”指关注自身能力的提高,目的是理解和掌握某个知识点或某项技能。“成绩动机”更多关注考试成绩带来的“面子”和“结果”,认为考试的目的是超过别人或者得到他人的认可。树立正确的考试动机,有利于培

养良好的应试心理素质。

好心态示例:既然我地理和生物已经拿到了高分,说明我通过自己的努力是可以达到目标的。进入初三,面对化学和历史,我也是有能力且可以学好的。

“掌握动机”强的人,更专注于目标,他们也愿意挑战更难的任务,不断超越自我。

积极自我暗示 排除消极想法

积极心理暗示可以增强我们的心理能量,让我们感觉更有动力学习。积极心理暗示法的应用要点:多使用肯定句,用心和自己对话,反复在大脑中重复自己的目标和计划。自我暗示就像播种一样,坚持下去才能找到正确的感觉。

考生要试着排除不合理观念,告诉自

己消极想法不等同于生活中的事实。考生要避免产生“考试可能过不了关”等自我怀疑心态;“如果考不好我就完了”等对失败的担心;“如果我考不上重点,别人会嘲笑我,我怎么向父母交代”等无中生有的猜想;“中考对我来说太困难了,我做不到”等与事实不符的自我对话。

好心态示例:

紧张是正常的,我知道我能对付这个考试。

题目我要看清楚。太棒了!我又做完一题了!

我今天心情不错,一定可以过得很快,而且学有所获。

利用心理学方法 积极调整考前情绪

►方法1:运用情绪ABC理论,改变不合理想法。

情绪ABC理论认为,我们可以通过调整和改变我们对事物的认识与看法,进而改善和管理情绪。面对考试,我们可以选择不同的观念和态度(A+B+C)。

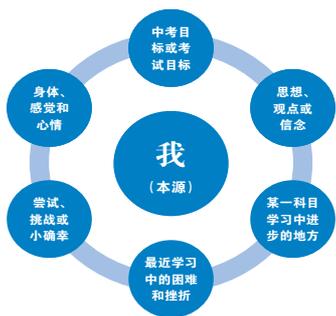
观念一

A事件:假如期中成绩不好;B想法:我肯定不行了;C情绪和行为结果:我觉得自己很失败,我不想继续努力了。

观念二

A事件:假如期中成绩不好;B想法:离考试还有一段时间,我可以查漏补缺,相信自己可以再拼一把;C情绪和行为结果:我是有希望的,仍然有斗志,赶快专心听讲,认真学习吧。

情绪ABC理论指出,我们可以改变的是观念和态度B。考前情绪起伏波动严重的时候,我们可以主动选择改变一些不合理的想法,如观念二的B想法,帮助我们将有限的精力集中到学习的过程中,就能达成观念二的C情绪和行为结果。我们要多看努力和进步,关注自己积极的情绪和想法。



►方法2:善用“觉知之轮”,适当转移注意力。

国际著名教育学家、心理学家丹尼尔·西格尔提出了“觉知之轮”的心理学模型。内心可以用一个“车轮”来表示,位于中心位置的是本源——我,并辐射至外围。外围代表了我们能注意到或意识到的任何事物:思想和感受、梦想和愿望、记忆、对外部世界的感知以及身体感觉。本源是心灵的内在部分,它就像是我们的前额叶皮层,前额叶皮层有助于整合大脑。

有些时候,我们把过多的注意力集中在一小部分制造恐惧的外围事物上,比如:“一模考试考得不好,我肯定去不了理想的高中。”回看“觉知之轮”,这些

让我们陷入担心和焦虑的想法只是生活的一个方面,只是“觉知之轮”外围的一小部分,我们不必对这一个想法和感受投入过多关注。我们可以退一步回到本源,再去关注“觉知之轮”的其他外围内容,采用更加广阔的视角看待学习。“觉知之轮”,提供了一个整合与了解自我不同部分的工具,让我们学会对自己初三生活各个维度都有觉察,用积极态度活在当下。

►方法3:尝试正念练习,有效缓解焦虑情绪。

焦虑来源于我们对未来的担忧以及对困难的穷思竭虑。越想越焦虑,越容易陷入到负向思维的漩涡,形成恶性循环。而正念的作用是在你的大脑按下暂停键,重新获得对自我的掌控。你可以想象那些念头如同思维的河流,奔腾不息,而你坐在岸边,任由它们来,任由它们去。

正念练习需要关注自己的呼吸,走神了没关系,继续回到觉察呼吸上来,让注意力回到当下。考生可以搜索“正念练习”音频或是“全身扫描放松法”音频,或选用正念及冥想的App,每天练习5至10分钟,或者一周3至5次都可以。

本期关键词: 五年制高职

问:什么是五年制高职?

答:五年制高职是指招收初中毕业生实行五年一贯制的高等职业教育形式。这种教学形式,实现了中等职业教育和高等职业教育的有效衔接,适应了职业教育多样化发展的需要。往年北京市五年制高等职业教育试点招生规模较大的学校有北京卫生职业学院、北京工业职业技术学院、北京京北职业技术学院等。

问:五年制高职有几种招生方式?如何填报志愿?

答:招生方式有自主招生和统一招生两种。自主招生,考生无须填报志愿;统一招生共设12个志愿,每个志愿可填报2个专业,志愿可同其他统一招生志愿一同填报。

问:五年制高职招生如何录取?

答:按照往年时间,2024年中职自主招生试点预计在5月进行,各五年制高职学校根据招生专业特点组织开展专业能力测试进行录取。各学校确定录取名单后,在规定时间内报北京教育考试院备案。被录取的学生继续参加初中学业水平考试,成绩记为“合格/不合格”,不再参加中招志愿填报和其他招生录取。

五年制高职学校统一招生录取按照各校招生计划,依据考生招生考试总分从高分到低分及考生填报的志愿顺序录取。

问:五年制高职如何进行学籍管理和毕业证书管理?

答:五年制高等职业院校对所录取学生前三年执行中等专业学校学籍管理办法,不接收转学生;四至五年级执行高等学校学籍管理办法。完成中职教学计划,成绩合格者,可取得中等职业教育毕业证书;完成五年学习任务,成绩合格者,可取得高等职业教育毕业证书。

问:五年制高职如何收费?

答:五年制高职学生入学后,一至三年级按照国家规定的中等职业学校不同专业的收费标准缴费;四至五年级按照国家规定的高等职业学校不同专业的收费标准缴费。

(2024年相关政策请以最新公布为准。)

“中招问答”针对中招的常见问题进行梳理和解答,敬请关注。欢迎家长和考生,通过北京考试报微信公众号与我们交流互动。