

用“一模”找“现场感”

北京市第二中学心理教师 郭俊彬

“一模”考试已经结束，按照惯例，各区县都会尽快将成绩反馈给考生及父母。“一模”的重要性不言而喻。它是衡量考生真实水平的“试金石”，是考生高考志愿选择的重要参考依据，对鼓舞考生的士气、明确自己的位置极具价值。其实，除了水平检测等学业功能外，“一模”还有重要的心理训练功能，它让考生第一次真切地体验了高考的“现场感”。

“现场感”是一种身临其境的感觉。平时“现场感”训练得越好，考场上就越能发挥出真实水平。尽管有不少考生早就未雨绸缪，提前做了许多模拟题，甚至理综、文综也早有接触，但那是个体行为。考生在家做题，即使掐着时间，心情也是比较放松的，缺少集体模拟、正式考场的那一份“现场感”。而“一模”则是“真刀真枪”、像模像样地模仿高考场景进行的一次全体演练，让考生真正体验到“现场感”。于是我们看到，有的孩子发挥正常，有的孩子稍有失误，而有些孩子的表现跟平时相差较

远。下面，我们分别进行简要分析和提示。

模考与平时匹配型

“一模”发挥正常的孩子基础比较扎实，对考试的流程熟练于心，对考试的结果抱有合理的期待，因此能够把平时的学习状态顺利迁移到考场上。这样的孩子在“一模”后可将重点放在拾遗补漏上，针对“一模”中暴露的问题，积极强化弱势科目，同时注意保持优势科目的领先局面。

模考显著低于平时型

有些孩子平时学得还不错，排名也比较靠前，但是模考的成绩让人有“大跌眼镜”之感。这些孩子及父母会比较焦虑和着急。梳理一下，可能大致有这样几个原因：

一是孩子的现场感有待于提高。平日习惯了四平八稳、不慌不忙地做题，成绩就有保障。一上考场，在一种无形的竞争氛围中，孩子失去了平日的悠闲和镇定，时间

分配不够合理，在速度和正确率之间难以理智地取舍和平衡，有些题目来不及答，有些题目没有答完整、答到位，最终导致成绩下滑。

二是过于看重“一模”成绩。由于父母和老师反复强调“一模”的重要性，孩子心里的弦越绷越紧，生怕“一模”考不好影响报志愿。太想考好了，动机太强烈了，反而影响了正常发挥。

三是对于理综或文综的考试流程不熟悉，没有提前演练。分科考与3科综合测试还是有区别的，个别考生由于不适应而出现失误。

四是平时“都会”、“都懂”的知识有水分，没有真正落实到笔头，仅满足于“看会了”、“听懂了”。在真正的大考中，这些不扎实的知识点被检验出来，所以失分。

以上仅仅是简单的划分。不论孩子属于哪种情况，父母都不要着急，或过分渲染“一模”失利的“坏处”。父母要做的是鼓励孩子踏踏实实找原因、定对策，鼓励他去实施自己的对策。在未来

的复习中，如果孩子能够稳重扎实地针对“一模”中暴露的问题认真复习、认真落实，仍然会有提升的空间。另外，有的孩子会强调这些题“拿回家里都会做”、“下了考场我都会做”、“再多给些时间都能做出来”。很遗憾，考试只能在考场中、在规定时间内进行，这样才是公平的。这样的考生在平时做模拟题时要严格控制时间，不要给自己留出多余的时间来答题。否则，类似考试现场的那种紧迫感很难找到，一上考场又会难以从容应对。只有平时像考试，考试才能像平时。

模考显著高于平时型

这种情况虽不常见，但



本周，各区县陆续举行了“一模”考试。图为北京宏志中学高三生正在答题，找寻真实高考的“现场感”。
张道新 摄

也确实存在。如果按照此次模考的成绩报志愿，孩子和父母心里也会打鼓，因为不知道这样的成绩能否稳定和再现。希望这样的考生一定要认真分析试卷，每个题目得分与失分都要真实地归因，不要形成“我运气好，一到大考就能超水平发挥”的偏差暗示和侥幸心理。

总之，“一模”让考生在模拟高考的氛围中检验了自

己的复习成果和心理适应能力，训练了考生的“现场感”。希望考生对“一模”结果进行积极的解读：考得好，说明我认真复习了，还需要再加把劲儿，保持这样的态势；若考得不理想，说明我还有很大的提升空间，只要稳扎稳打，一定会有提升！

希望考生用积极的解读和自我暗示为自己注入强大的复习自信。这比“一模”分数更重要。

首都师范大学 HND
3+2 本硕连读 多国留学

最好英语环境 最佳学习条件 最优师资队伍

地址：首都师范大学国际文化大厦 112、113 室

010-68980117、68981330、18810031699

网址：www.cnuhnd.com.cn

本书店现售 2013 年高三
一模试题及评分标准(东城、西城、海淀、朝阳、丰台、石景山、天津河西区)。凡一次性购书满 100 元，提供三环以内地铁沿线免费送书服务业务。

北京华云天直销书店 联系电话：13511039612 李老師

高考分数决定学校 帮孩子抓高考成绩 人大附中四中名师最有效

名校名师一模后提分辅导赢高考

“高考赢”汇聚人大附中四中名校名师在北大亲授 名额有限 报名从速

人大附中理综名师李雅杰
提分辅导高考理综

四中理综名师郑春和
提分辅导高考理综

四中文综名师龚美兰
提分辅导高考文综

北大附中数学名师周沛耕
提分辅导高考数学

北大附中英语名师范存智
提分辅导高考英语

清华附中高考名师杨建宇
提分辅导高考语文作文

五中文综名师张道林
提分辅导高考文综

一模后快速提分 98%考上理想大学
人大附中四中名师作用大 考生金榜圆梦
一模后提高成绩最关键！“高考赢”汇聚人大附中四中高考名师，在北大辅导冲刺高考。能报上名参加，高考收获惊喜。

6月7、8日高考，无论什么层次的学生，都将面对同一张考卷，解答同样的考题，人大附中四中名师考前辅导，为考生破解考题，瞄准文理科3+X高考重点，面授高考冲刺策略，高考解答题卷拿分诀窍，参加的学生会快速大幅提分，考出好成绩，上理想大学！

考生家长刘女士说：“一模后报辅导班，关键看授课老师是谁？老师的教学水平事关高考成绩，帮孩子抓高考分，当然是人大附中四中老师最可靠！‘高考赢’全部是名校顶级老师授课，真是难找！关键时候，为孩子抓住机会，不留遗憾！亲戚的孩子去年高考，经过‘高考赢’名师辅导，成绩提高100多分，如愿考上重点大学。”

高考冲刺关键月 提分名师作用大
破解考题面授诀窍 胸有成竹考高分
2012年考生杨月，经过“高考赢”名师点拨，一模后进步快，高考成绩大增130多分，金

一模成绩不是定局，高考分数决定学校和专业。十年苦读为高考，五月冲刺最重要！所有考生，无论一模分数高低，都要努力高考分数，坚持到底不放松！人大附中四中名校提分名师面授，提分作用巨大。决胜高考，关键在最后一搏！

“高考赢”名师冲刺辅导，全部由人大附中四中名校高考名师授课。是考生一模后提升成绩，冲刺高考的可靠成功捷径！

人大附中四中名校名师，在高考冲刺关键五月，根据最新高考信息，瞄准今年高考范围，破解3+X考题，面授高考解答题卷考高分诀窍，给学生人大附中四中名校考生备考资料，让学生一模后快速大幅提分。胸有成竹赢在高考，成功考入理想大学。

圆梦。杨月说：“名校老师辅导，直奔考卷和分数，他们教的抢分方法很管用，让我知道了抓什么和怎么考，各科都考出了好成绩。”

“高考赢”提分辅导授课名师
高考语文 作文考高分辅导
杨建宇：清华附中语文名师，著名高考语文、作文权威专家，他的考前点拨，让学生胸有成竹考高分，享誉全国！

高考数学提分辅导
周沛耕：北大附中数学名师。著名高考数学试题研究专家，把关试题精准，面授快速提

分考高分诀窍，数学考得好！

高考英语提分辅导
范存智：北大附中英语名师，著名高考英语权威专家。指点学生高考冲刺，英语考高分方法独到，被家长们称为“范高招”。

理综、文综提分辅导
李雅杰：人大附中理综名师，著名高考提分专家，多届北京高考状元名师，她的冲刺辅导，让各层次学生大提分。

郑春和：四中理综名师，著名高考理综权威专家，他的考前点拨，理科生高考受益大，全

国闻名。

龚美兰：四中文综名师，著名高考文综权威专家。许多文科生考上理想大学，受益于她的考前指点。

张道林：五中文综名师，著名高考文综权威专家。让学生文综大提分、考高分。

“高考赢”名师提分辅导，从“五一”起，每周日和6月1日、2日在北大面授，文理科招生数量，名额有限，报名从速。

“高考赢”名师提分辅导授课时间：
5月1、5、12、19、26日，6月1、2日
上课时间：9:00-20:30(在北大午餐、晚餐)
授课地点：北京大学校内教室
报名地点：“高考赢”办公室(北京大学资源宾馆写字楼1616室)

电话：62760398 62760399
详情请见“高考赢”网站：
www.dizao.com.cn