

3类中考生3种提分方法

本报记者 安京京

临近中考,考生面临着很大压力,近期本报接到不少考生和家长来电。除咨询心理问题外,还有很大一部分考生反映在复习中遇到的各种具体问题:“一模”考得不好的考生不知怎么办,考得好的担心成绩不稳定……每一位考生都有不同的困惑。针对不同考生的实际情况,有关专家给出了不同的备考建议。

成绩较好: 注重思路 提高效率

“一模”成绩较好的考生平时在知识储备、解决问题能力和思考能力方面都具有一定优势,基础打

得比较扎实。清华大学附属中学语文教师张彪建议,此类考生不要总觉得老师的授课和讲解太“浅”了,要意识到老师的授课并不是“鸡肋”,因为初三各科老师都有丰富的教学经验,给考生准备的题目都是精心研究和挑选的。这类考生要认真“听”,要突破“听”,利用老师谈到的内容来实现知识的深度贯通,变被动为主动,在注重基础的同时,追求更高的效率。

另外,成绩较好的考生之所以能和其他考生拉开距离,是因为基础较牢固,有比较好的学习方法,能够有效地避免错误。因此,建

议此类考生注重总结平时的错题,查漏补缺。

成绩一般: 排解压力 重在突破

在初三上学期,中等生可能还没意识到中考的紧迫性。随着中考的临近,他们逐渐意识到中考的重要性和紧迫性,于是出现了较大的心理压力。这就需要考生自己加以调整,增强个性力量,扬长补短。

在学习方法上,中等生更要注重基础知识的巩固,强化记忆,重点突破,同时淡化怪题、难题、偏题,进行有针对性的做题训练,掌握扎实的解题技巧。

成绩不理想: 精选精练 讲究策略

对于成绩不理想的考生来说,最重要的是信心。中考与其说是和其他考生对垒,不如说是和知识对垒、和自己对垒。而对垒中,胜利的首要条件就是自信;其次,考生要端正学习态度,培养良好的学习习惯。

复习时,基础较为薄弱的考生要精选精练,讲究策略。以中低难度的题目为主,不要把过多时间放在高难题目上。对做过的题目,一定要及时总结,举一反三。同时,侧重自己丢分较多方面的补习,实现自我突破。

志愿已填完 复习要静心

本报讯(记者徐凡)上周六,中考志愿填报结束,不少考生和家长担心志愿没有填报好,有的考生复习也受到影响。为此,相关老师提醒,家长要引导孩子静下心来复习备考,不要再考虑志愿的事。

一位初三生家长来电表示,孩子总觉得志愿报高了,现在情绪很受影响,饭吃不好、觉睡不好,什么都复习不进去,家长也特别不踏实。“填报××学校就好了,现在孩子觉得志愿没报好,学起来更没信心了。”

据了解,每年中考志愿填报结束后,都有一些考生和家长特别后悔。有的担心孩子发挥不好,志

愿报高了;有的又觉得志愿报低了,可以报一所更好的学校。还有的家长与他人互相比较,觉得这所学校师资强、那所学校校风更严,这些都造成了考生患得患失。本来距中考不到一个月,“二模”也近在眼前,可是一些初三生却静不下心来学习,担心志愿填报得不合适,影响了自己的发展。

北京市东直门中学高级教师杨军华提醒,志愿已经填报结束,考生和家长再考虑也没有意义。中考在即,家长要引导孩子把心放在学习上,做好最后阶段的复习,不要分心。家长间也不要盲目攀比,学校有很多,适合自己孩子的学校才是最好的。



守护生命

北京市三帆中学日前组织学生开展了“守护生命”求助包扎实践与心肺复苏实践活动。图为学生在本班教室完成手部绷带8字包扎法、头部帽式包扎法等基本包扎方法。

傅鸿超 摄

中学生“铁人 N 项”训练锻造生存技能

为了提高学生在突发灾害中的应急能力,北京市第二十四中学开设身体素质训练与自救、互救技巧相结合的“生存教育”校本课程。学校学生日前展示了他们攀岩、负重跑、木板搭桥等“铁人 N 项”训练成果。副校长白可介绍,2008年汶川大地震给学校敲响了警钟,教师发现许多伤亡是由于人们体能差、缺少必要的逃生方法才发生的。由此,学校萌生了“生存教育”的想法,并首先与体育课“联盟”,由教师自编《体育与生存》校本教材;主要通过负重跑、攀岩等项目,以锻炼耐力以及手脚协调性,并有针对性地教授打绳结、木板搭桥等在火灾、洪水来临时逃生自救的必要技巧。“比如练习耐力体能的负重跑,女生双肩包重量是4公斤,男生则是5到6公

斤。老师还会告诉学生,野外出游时双肩包中要备有手电、急救药、定向器等救生设备。”学校逐步打破学科界限,形成“生存与发展”系列校本课程,涉及体育、物理、生物、心理、地理等9门学科。“除在每周一次的校本课上进行学习,教师还把生存练习适当融入平时的课堂教学中,时时处处为学生灌输生存知识与技能。郊游时被蛇咬伤的处理方法纳入了生物课中,而心理课程则教学生冷静对待突发事件的情绪控制。”白可说。

“刚刚发生了建筑坍塌,你在废墟中,仅有一点空间……”体育老师通过描述把操场“变成”虚拟废墟现场,一声令下,学生全体卧倒,灵活、有序地从仅有40厘米高的障碍栏杆下向前爬行,直至“脱险”。“在爬的过程中,



北京二十四中学生在情景教学中展示学习逃生的技能。

本报特约摄影 周良

小臂一定要紧贴地面,手脚协调才能爬得快。”学生洪玉婷说,“不光是匍匐爬行,我们还学习了打能救命的绳结——成人结,遇到火灾就可以从窗户顺绳而下。”在课程展示现场,只有2平方米左右的方墩上足

你问我答

问:“名额分配”及特殊学生的录取原则是什么?

答:中考成绩公布后,示范高中将按照“名额分配”考生的中考总分,从高分到低分顺序录取。已被确定参加“名额分配”的考生和特殊学生要参加全市统一招生考试,填报志愿时要将“名额分配”学校及招收特殊学生的学校普通班专业填报在第一志愿第一专业栏内。

本栏主持:北京教育考试院中招办

考前避免过度焦虑

本报讯(记者徐凡)距中考还有一个月,到一些中学的心理咨询中心咨询的考生和家长多了起来。有关心理专家提醒,考生临考前要避免过度焦虑。

初三生关浩平时学习成绩优秀,对自己要求很严格,最近却一直情绪烦躁。每天晚上,他拿起书学不进去,放下书又想学,怎么做都觉得不对劲儿。据了解,目前有不少初三生像他一样处于过度紧张、焦虑的状态,有的还为一些小事和父母或同学发生冲突;有的因为考试成绩下降开始厌学;还有的考生由于过度焦虑引起身体不适,出现发烧、头疼、拉肚子等症状,到医院又查不出病因。

临近中考,考生如果

不能及时调节心态,就可能影响复习备考。北京市铁路第二中学心理辅导老师李丹表示,考生要客观看待中考,给自己积极的心理暗示。家长也要把心态放平,注意自己的言行举止,避免给孩子施压。感觉焦虑的考生要多和老师、同学沟通,或分析以前的试卷,看看哪些会做、哪些不会,对难题要学会放弃,不要过于追求完美。

心理学中的焦虑曲线表明,焦虑程度和解决问题的效率之间的关系呈“倒 U 型”:焦虑程度过高和过低时,效率都很低,中等焦虑时效率最高。考前适度焦虑带来的紧张感能使人更加兴奋,提高工作效率,让考生学习效率更高。