

严看思路 笑看分数

——如果看待高三首次月考

本报记者 徐凡 孙梦莹

本周,各校高三生陆续参加首次月考,成绩也会逐渐公布。高三生每次考试都会在心底掀起一些波澜,或高兴或郁闷,正所谓“几家欢乐几家愁”。

这次考试既是对高三知识与能力的阶段性检测,又是对考生进入高三状态与心态的考查。这次月考前后,考生可能遇到压力大、成绩差、没目标等状况。相关老师建议考生要严看思路,笑看分数,在不同状况下及时摆正心态,勇往直前。



“十一”假期过后首日,北京第二外国语学院附属中学高三生回归课堂备考状态。

郭丽娜 摄

有压力 没压力

“王老师,马上就要月考了,我特担心考不好,考不好就废了……”国庆假期前夕,有高三生向首都经济贸易大学附属中学心理教师王玥咨询,表达了对于高三首次月考的焦虑与担忧。

有考生如此焦虑,也有考生满不在乎:“高考,那是将近一年以后的事情吧!”

太有压力不是阳光的备考心态。王玥介绍,如果是十分上进的考生,此时需要减压。考生可主动跟老师一起分析试卷,商量如何复习,而不是自己疲惫又低效地超量完成。考生也要认识到压力并非一无是处,适度的焦虑和紧张有助于学习,意识到高三的难度,对后续复习

也有好处。

高二学习成绩还行,因没心理压力而不够努力,被其他更努力者超过的高三生就要紧张起来了。“逆水行舟,不进则退。”排名在自己后面的同学都在跃跃欲试,没压力就会被越来越多的竞争者超越。

成绩好 成绩差

每次月考结束后,总有高三生觉得自己考得不好,丢了不该丢的分,自尊心和自信心受到打击,开始害怕和担心接下来的考试。其实,月考不过是一次过程性、检查性考试,是对考生前一阶段学习情况的反映。高三一年里,每次考试不光是检验知识的掌握程度,更是促使考生心态成长的过程。考生要有好的心态,才能灵活应对后面的考试。

北京市潞河中学教师赵月灵表示,面对考试成绩,高三生要提醒自己面对成功要淡然,面对失败

亦要坦然。一方面,月考暴露的问题可使自己找到调整和努力的方向;另一方面,常言道“笑到最后才笑得最好”。

月考如果考不好,考生有一两天不高兴或气馁是正常的,但不能长时间被这种心态困扰。高三是对考生学习能力、知识水平各方面的考核,但重要的是心态。考生如对成绩不满意,不妨静下心来,查找是什么问题,是知识、方法、考场发挥问题,是目标、能力问题还是浮躁?分析具体问题时,要再精确一些,比如,知识

问题哪块不清楚,考纲是如何要求的,考试题型以哪些形式出现等。也就是说,不能只归为粗范畴,要精准。

北京市第十二中学教师邢玉英建议,不论成绩是否理想,高三生都要学会挖掘根源。比如进入高三的状态是否及时、是否持久,所学知识是否掌握、是否会用等。冷静分析得失,才能砥砺前行,更上一层楼。

无论月考成绩满意与否,都已结束。高三生要提高自信,激发内驱力,最好的心态是越战越勇,给自己力量。

有目标 没目标

“正是高三第一次月考帮我确立了下一步学习的目标。”北京市第二十五中学毕业生路妍建议,考生要认真分析月考试卷,查缺补漏,也可根据各科排名,挑选自己在下次大考前想要超越的同学,作为标杆。

邢玉英表示,高三一年会有多次大考小考,考

生的成绩也会有起伏,要保有昂扬的态度和阳光的心态。考生既要高度重视每一次考试,又要坦然面对每一次成绩。具体操作方面,考生首先要有不以一次成败论英雄的豪气,其次确定明确的阶段性目标,再次制订切实可行的阶段性学习计划。

树立目标时,考生首先要准确定位,通过月考修正长期目标,即高考大目标。考生还要提前设立适合自己的短期目标,如下次月考如何、下次测验如何、下次做的课外模拟如何,甚至当晚的作业如何等,以便及时强化,使自己始终朝着上升趋势进步。

紧跟备考节奏 关注招考信息

本报讯(记者 邓茵) 新学年已过了一个多月,经过“十一”假期的休整,高三生正式进入第二个备考月。相关人士提醒考生,除紧跟学校备考节奏外,还要及时关注各类相关招考信息。

今年考入北建大与北交大“双培计划”的新生王嘉贺认为,区别于高三刚开学时的适应和调试为主要目标,面对第一次月考,无论是考前、考中还是考后,考生别光紧盯分数,调整好接受每次大考、小考的应考及考后心态最关键。能从眼下及今后每次考试中汲取教训并加以改进,才是后续稳步完成备考任务的关键。

高三全年的备考如同长跑。北京市第二十四中学课程处主任牟晓萍提醒考生,经过9月的一鼓作气之后,不知不觉间疲劳感渐渐袭来。首次月考中,大多数考生可能只是维持原有名次,因为9月处于“奔跑”状态,加之刚经历8天小长假的休整,10月的坚持变得尤为重要。往往从本月开始,考生才会在成绩上出现分层。

牟晓萍提醒考生,进入10月更要守住“坚持”二字,紧跟团队不放松。最好把9月训练的学习方法和高强度的学习状态变成一种习惯,贯穿备考全程。此外,由于天气渐冷,考生还要注意适度

锻炼、合理饮食并保障充足睡眠,保证有一个冲击高强度备考任务的好身板。

除完成正常的备考任务外,进入10月,与考生相关的部分招考信息也会陆续发布。从近年情况来看,高考报名办法一般在10月发布。考生要及时关注报名政策,深入了解报名条件、报名方式、注意事项等,提前做好准备。

相比海军、空军招飞,民航招飞启动时间相对较晚,部分民航院校也会在10月陆续公布招飞政策。考生要及时关注招飞政策,根据招生院校要求,按时到指定地点参加面试等。

备考美术统考 一笔一画夯实基本功

本报记者 蔡文玲

准备报考美术类专业的考生要先通过全市美术类专业统一考试。现阶段是美术类考生备考的关键期。考生要如何准备,注意哪些细节?细化到每一科怎么提高,每一笔怎么画?记者采访了中央工艺美术学院附属中学美术组备课组长张超。

素描:练习造型,体会结构

目前,考生对美术专业备考仍要以美术统考为主,可在后期加入校考准备。美术统考主要考查考生基本功、基本素质,一般包括素描、色彩和速写三科。现阶段,考生要对这三科进行大量集中训练,夯实基本功。

素描一般以人像为主要考查方式,考查考生对

造型和空间的理解和把握能力。考生要以练习造型为主,多进行人像素描训练、写生、临摹。备考过程中,考生要注意对造型的把握,尤其要深入理解五官比例,从人像的比例、结构、位置、形状、关系等方面领悟透彻。其次,注意空间关系的表现,体现光影的规律,把

人物的气质和特点原原本本展现出来。最后,画面要有美感,整体干净,人物精神面貌好,更容易得高分。考生还要注意人物选择不能太单一,男女、老幼、中青年,不同的职业、神态、表情等都要进行练习。只有掌握大量的素描积累,考试时才能得心应手。

色彩:把握工具,控制色彩

色彩考试一般以水粉为主。考生练习时先要熟悉工具材料,着重把握工具的性质。比如加多少水能达到什么效果,晾干到什么程度再继续上不同的颜色等,都需要大量的实践积累。

起稿时,可考虑多加一点儿水,快速抓住色调,太慢太干都不容易把纸铺满。开始不要过分拘泥于

细节,要快速捕捉画面。快速加水把纸铺满后,再退远看,审视画面,找出问题,适当调整。晾干过程中清理调色盘,第一遍干了之后再深入,否则颜色会搅在一起。如果考生对水粉很了解,也可在湿的时候继续画,但要经过大量充分的练习。最后深入调整,以对画面主题景物的

塑造为主。画面要有一定的塑造感,不能太平面,要注意景物关系,还要丰富细腻,光影、冷暖关系要表现得含蓄。有些考生备考时因为把握不好,容易把微弱的关系画得很强烈、生硬,因而要大量研究好的作品,提高色彩控制程度和色彩修养,对色彩和审美有一定认同感。

速写:掌握比例,训练技法

速写是三个科目中难度较大的一科,经常需要画人物全身像,还包含人物动作。这就需要考生掌握人物头部、躯干、四肢等比例,熟悉人体规律,熟练掌握站姿、坐姿等姿势和走路、跑步的人体特点。老人、儿童、妇女等人物身体比例更需要大量训练进行熟悉。

速写过程中有多项技法展示作品特点,考生要根据兴趣和习惯选择。比如头发、衣服怎么勾画,有

的考生喜欢勾线,有的喜欢线面结合,这样创作出的作品也就多姿多彩。只要是自己喜欢和擅长的方式都可以,但画面效果要好,灵活展现人物特点,不能太机械。比如蓬松的卷发方法可以多样,可自由发挥,但人物形体、基本比例结构要合理,同时展现考生的技法。

技法的表现需要考生多加练习。白描以勾线为主,优势是比较干净直

白,单一、易操作,适合细心、有耐心的考生。线面结合适合画硬朗或细心程度不够的考生。此外,还可用碳条,用调子表现光影,增加立体感,区分画面层次。最后,速写作品要有艺术表现力,人物形象、表情、眼神、手势的连贯性等综合在一起才能构成优美的作品。作品中带上情感,其效果往往比一个简单的速写更好,也更易赢得认可。