

成为一名初三学生你是期待已久还是猝不及防,是雄心勃勃还是略感忧虑?无论你现在是何种状态,静下心来、好好努力才是头等重要的事情。怎样为初三开个好局,跑好开学第一棒?你可以尝试参照下面的方法进行自我调试与管理,以自己最好的状态开启初三新篇章。

## 如何跑好初三开学第一棒

北京市第十二中学心理教师 赵恺琪

### 了解初三新生活 缓解焦虑感

变化会带来焦虑,因为变化中尽是未知。尽管进入初三是一个可预期的变化,但是新学习阶段会有诸多未知,这也会带来不小的

挑战,从而可能导致考生刚升入初三年级就感到压力满满。这时候,你可通过增加了解,消除疑虑与未知,逐步缓解焦虑感。比如问

问老师、家长的想法,听听家里稍长一些的哥哥姐姐或者学长的经验,了解初三的学习、生活、考试中可能会遇到的问题……

### 制定合理目标 拥有方向感

恰当合理的学习目标能够激发更多、更持续的学习投入,为每一份努力找到方向与归属。如何设立合理的学习目标呢?

首先,确立难度适宜的目标。研究表明,树立过高的目标,并不能让人取得更高的成

就,甚至还会使人退缩和放弃。了解自己内心的真实期望,准确评估当前的真实水平,考虑在实现中可能遇到的困难和不确定因素,并适当降低对自己的期望值,设立一个通过努力有可能实现的目标。其次,将大目标分解为阶

段目标。分阶段给自己设定小而具体的、通过努力可以实现的目标。为了让目标能更好地激励自己,最好把目标设置成分数的提升,而非名次的变化。在目标实现后,给自己一个奖励,不断增加自己应对挑战、持续投入的信心。

### 做好时间规划 确立秩序感

初三的备考任务繁重,你不仅要在学习知识中高度投入、为体育考试做足准备,还要练就平稳的应考心态、提高应考能力。这意味着初三阶段要多任务并行,需要身体、情绪、认知能力都发挥到最佳状态,你才能在持续的高投入中保持稳定的心理秩序,不慌不忙、按部就班地稳步前进。这时,设计一份合理的作息时间表就非常必要。这份时间表里既要包括学习时间,还

要包含睡眠时间、运动时间以及休闲时间。

第一步,设定各项活动时长。分别设定学习、睡眠、运动、休闲的时长,可以为工作日、周末、节假日设计不同的时间表。

第二步,设定具体事项与时间点。按照学习与休息时间相间隔的原则,安排学习、睡眠、运动、休闲的具体时间点与内容。比如睡觉时间为22时30分至6时30分,拼乐高(休闲)时间为18时至18时

30分等。要注意,重要的任务要安排在时间表的前面,优先完成。休闲时间要安排具体的活动,尽量安排能放松又有沉浸体验的活动,提高休闲活动的意义感,比如阅读、手工、运动。

第三步,调整时间表。一份好的时间表既管理时间,同时也管理精力,因而那些不符合现实情况的时间设定需要及时调整,让时间表成为服务于自我管理的工具。

### 提高抗逆力 获得胜任感

大自然在遭受灾难后,能够凭借自身的复原力恢复平衡。同样,人类也具有在逆境、挫折中保持或恢复的复原力,叫做抗逆力。初三相对于初一、初二而言,更能深刻感受到是为自己奋斗的一段时间。奋斗的过程必然会有挫折和困难,要承受压力和未知。那些抗逆力强的人能够更加平稳、有序地度过这段日子。如何提高抗逆力,笑对初三呢?

第一步,允许暂时的失意。允许暂时的失意,意味着允许自己可以重新来过,更意味着相信自己的能力终能达成心中目标。这份允许是给自己划定的容错空间,当这个空间相对宽松时,你就能轻松自如地应对每一次考验,也越能保持积极的态度从暂时的

失意中重振旗鼓,从而走得更扎实、更稳当。因此,暂时无法达成目标时,不要着急自我指责,而是尝试和自己说一声“嘿,这没什么,问题暴露出来是好事,下次我可以做得更好!”然后更专注地去解决问题,提升自我。

第二步,将困难视为成长。回顾一下你所有的学习经历,无论是知识学习、兴趣培养还是生活技能提升,你会发现那些真正留下痕迹的收获都包含了不可避免的困难和挑战。如果你学过滑板,一定记得自由飞驰前数不清的跌倒,也深刻地知道掉落、跌倒是掌握正确滑行技术必不可少的经历。抗逆力强的人在内心深深埋下了一颗种子——成长和学习是从弱点开始的,他们更愿意将挑战和危

机看作成长的契机,更加珍惜挑战,也更愿意主动争取挑战的机会。

进入初三后,一定会有让你感到困难的时刻,不要担忧和焦躁,试着把眼下的问题视为发展能力的机会,努力让自己平静下来,去做更充分的准备,学习更多的知识和方法,看到不懈坚持带来的更多收获。

初三是最艰难的一段时光,但只要留心留意,你也会体验到持续的幸福。它可能来源于与亲友师长良好的互动、学习取得的成就感、保持努力的坚持、从挫折中站起来的勇气、抵抗诱惑的自律以及留心身边美好的觉知……祝愿你不仅在初三收获满意的成绩,同时也能感受到拼搏带来的幸福感。



门头沟区新桥路中学金帆舞蹈团近日受邀参加由中国宋庆龄基金会、中国福利会、国家大剧院共同主办,北京市教育委员会协办的“我和祖国一起成长”主题演出活动。此次演出用文艺精品引导青少年儿童传承红色基因、赓续精神血脉,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。图为学生表演“与爱同在”篇章的“托起和平”剧目。

学校供图

### 中招问答

**开栏语:**初三一年,考生不仅要尽力提高学习成绩,还需提前了解、学习中招政策。为此本报特开设“中招问答”栏目,针对中招的常见问题进行梳理和解答,敬请关注,也欢迎家长和考生,通过北京考试报微信公众号与我们交流互动。

## 中招常见问题解答

本报记者 孙梦莹

**问:学考就是中考吗?总成绩如何构成?**

**答:**初中学业水平考试,将初中毕业考试和高级中等学校招生考试“两考合一”。初中学业水平考试主要衡量初中学生达到国家规定学习要求的程度,考试成绩是学生毕业和升学的基本依据。初中学业水平考试各科目分散在初二、初三两年中,在相应基础型课程结束后进行,随教随考随清。

中招录取总分为660分,计入总分的考试科目为语文、数学、外语、道德与法治、物理、历史、地理、化学、生物和体育与健康,其中历史和地理、化学和生物分别选择分数高的一门计入。

语文试卷总分为100分,数学试卷总分为100分,外语总分为100分(卷面成绩60分,听力口语成绩40分),听力口语考试采取计算机考试方式,与统考笔试分离,有两次考试机会。物理(含开放性科学实践活动10分)、化学(含开放

性科学实践活动10分)、生物(含开放性科学实践活动10分)、道德与法治(含综合社会实践活动10分)、历史(含综合社会实践活动10分)、地理(含综合社会实践活动10分)六门科目分值均为80分;体育与健康科目分值40分,其中现场考试30分,过程性考核10分。

**问:什么是贯通培养项目?**

**答:**高端技术技能人才贯通培养项目是指部分职业院校,选择对接产业发展的优势专业招收初中毕业生,完成高中阶段基础文化课学习后,接受高等职业教育和本科专业教育(其中本科教育通过专升本转段录取)的人才培养方式。是深入推进教育领域综合改革,适应国家和首都经济社会发展、产业转型升级需要,探索培养高端技术技能人才的新路径。

贯通培养学制为7年,其中前3年为中职教育阶段,中间2年为高职

教育阶段,后2年为本科院校学习,后2年在本科高校学习。

具有中招升学资格的本市正式户籍考生,可以报考贯通培养项目。

**问:可以通过哪些途径了解中招讯息?**

**答:**考生和家长可登录北京市教育委员会网站 <http://jw.beijing.gov.cn>、北京教育考试院网站 <https://www.bjeea.cn> 中考中招栏目、阅读《北京考试报》及微信公众号、《北京考试报·中招特刊》等多种渠道了解、获取相关信息。考生还可拨打北京教育考试院咨询电话(010)89193989-3(周一至周五,每日上午8时30分至11时30分,下午13时30分至17时)进行咨询,各区招生考试中心中招办和考生学籍所在初中学校也为考生提供咨询帮助。

**注:**2023年相关政策如有变化,请以最新公布为准。