

**编者按:**近期,各校将陆续组织初三年级期中考试。这次考试是学生自我检测、目标定位、再次发力的重要契机。怎样看待初三第一次期中考试成绩;拿到成绩单后怎样分析,发力逆袭?北京宏志中学心理教师周冬梅通过案例分析,给出了她的对策。

## 4 招实现期中考后大逆袭

北京宏志中学心理教师 周冬梅

**案例:**小明是优质中学的一名初三学生。他对自己期中考试的成绩很不满意,觉得平时学得很顺利,到了考试,成绩就是上不来,尤其是数学学科,平时投入时间最长,可分数却是最低的,感到有很强的挫败感。他想着后面这半个学期,数学学了也白学,不如多学学别的学科。小明还挺羡慕那些不是特别在意考试成绩的同学,无论考好考坏,都是一副不放在心上的样子,觉得自己有他们一半洒脱就好了。



北京宏志中学举办心理活动周,学生正在进行“大拖鞋”拓展活动。 学校供图

### 分析

考试是学生学习成果的一种检验形式。对于初三学生而言,参加过的大小考试数不胜数。而对于初三第一学期的期中考试,很多初三生还是抱有很大的期待。因为这次

考试能判定自己初三这一年学习起点的高低,是对自己初三阶段整体实力衡量的基本参考,其重要性是不言而喻的。

面对成绩,不同的学生会有不同的心理反应。面对不理

想成绩,小明采取了回避、逃避的态度,并有些自暴自弃的倾向。一般情况下,学生对考试成绩会有以下四种应对方式:考试成绩好,有些得意忘形,飘飘然;考试成绩不好,自暴自弃

或逃避;认为考试成绩好坏与否不重要,持无所谓态度;正确面对考试成绩,进行理性分析。通观四种情况,合理的看待成绩的方式应是直面期中考试成绩,并进行理性分析。

### 对策

考试带给我们的是不断挑战自我和超越自我的痛苦和欢乐。考试考得好是阶段性知识掌握得好、状态好;考得不好,有点小失落

也属正常。关键是要总结原因、改进学习。一个人的能力是多方面的,考试成绩仅仅是冰山一角,不过在学业道路上,能力的展示会体

现在成绩上。即使失败并不意味着一无所获,只是意味着我们得到了教训,应该注意学习方式方法;面临新的挑战,要用更多的时间去

实现学业目标、人生目标。所以,学生要正确对待成绩,“胜不骄败不馁”,在学习这场马拉松中,掌握好节奏,拥有一个好心态。

### 端正心态 直面考试

### 理智分析 利用好“SWOT”

考试成绩的好坏必然有内外部双重原因,需要全面客观的自我分析。只有正视自我,完善自我,吸取经验教训,成绩不如意的学生才能打个翻身

仗。同时学生还要全面客观地分析试卷,正确对待考试成绩。无论考试成绩如何,考生都要对各科试卷进行认真的分析与思考。此时我们可以使用

“SWOT”分析方法。“SWOT”方法的优势在于提供全面考虑问题的思路,是一种系统思维,而且可以把对问题的“诊断”和“开处方”帮助我们紧密结合在

一起,条理清楚。对于初三学生而言,要学会通过对考试结果做分析,了解自己的优势(S)、劣势(W)、机会(O)和威胁(T),为后续的初三学习提供方向。

### 激发动机 保持动力

考试不仅是考查学生对知识的掌握程度,还在一定程度上检验了学生的学习方法和学习习惯。考试常常能反映出学生在做题粗心、方法不

对、不会审题、缺少检查等方面的不足。只有找到了不足,学生才能明确努力的目标,有了目标就有了动力,学习的劲头才能只强不弱。整个初三

的学习如同一场长跑,贵在持之以恒。长跑是耐力的比拼,开始跑在前面的,也未必能笑到最后;一开始落在后边的,最终不一定是失败者。在进

行考试分析时,学生一定要把亮点找出来、把进步找出来、把劲头找出来,把考试当成学习的助推器,源源不断地增强学习动力。

### 制订计划 关注“4W”

考试不是目的,只是促进学生不断前进的方法。期中考试后学生需要对后半学期制订可行的学习计划,并使之成为学习上的指南针,让初三学子站在新的起点上不断奋进。制订计划时,学生需要关注四个要素:学习内容(WHAT),包括

需要达到的学习目标和要完成的学习任务,内容要具体明确,也可将大目标分解为多数小目标,让自己处于不断打怪升级的学习快感中;学习方法(HOW),前期的学习方法是否有效,后半学期是继续延续原有学习方法还是修正新的学习

方法,这是实现学习计划的保证;学习关系者(WHO),学习不是孤军奋战,需要借助可以借助的力量,包括各科任教师、同学等,形成良好的生态学习圈;学习进度(WHEN),每个计划完成的时限要有明确界定,时限的长短可依据任务的轻重

缓急而定,当一个任务超过时限还未完成就要及时做出调整。科学理智地看待分数,找出自己的薄弱点,针对自己的实际情况,提出能够努力做到的目标和期待达成的定位,脚踏实地步步前进,你就能在学习的海洋中自由遨游!



### 中招问答

“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。

## 贯通培养有最低录取分数线吗?

**问:**贯通培养分几个项目类别?

**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。

贯通培养分高本贯通和中本贯通两个项目类别。

高本贯通学生,由入选“北京市特色高水平职业院校”的高职院校与本科高校联合培养。前5年在高职院校学习,完成前5年学业且成绩合格者由高职院校颁发专科学历证书,完成全部学业且成绩合格者,由合作本科高校颁发本科学历证书(专升本)。高本贯通个别项目可由本科高校独立承担所有学段培养任务。

中本贯通学生,原则上由入选“北京市特色高水平职业院校”的中职学校与本科高校联合培养。前5年在中职学校学习,后2年在本科高校学习。高职阶段要强化本科高校的主体责任,学生管理、教学组织、评价考核由本科高校和中职学校协商合作开展。完成前3年学业且成绩合格者,由中职学校颁发中职毕业证书;完成前5年学业且成绩合格者,由合作本科高校颁发专科学历证书,完成全部学业且成绩合格者由合作本科高校颁发本科学历证书(专升本)。

**问:**贯通培养有最低录取分数线吗?有几种招生方式?

**答:**贯通培养各项目最低录取分数线统一设置为490分,通过提前招生或统一招生方式录取。考生考试总分须达到分数线方可填报贯通培养志愿,两种招生方式都需填报志愿。

**问:**哪些考生具有报考贯通培养资格?

**答:**符合中考升学资格的本市正式户籍考生可报考,项目在全市范围内招生。

**问:**贯通培养志愿如何填报?

**答:**贯通培养项目在提前招生共设置8个志愿,每个志愿学校可选择1个专业填报;考生根据自己实际选择填报,一所学校不能重复填报;同校可选报不同专业。统一招生志愿与其他统一招生志愿一同填报。

**注:**2023年相关政策如有变化,请以最新公布为准。