

教育笔谈

中招问答

怎么看待一模成绩？专家这样说

北京市第八中学 张新蕾

“老师，我一模没考好可怎么办呀？如果中考像一模一样，我可就惨了。”一模考后，有学生这样向我倾诉。

在心理学中，有一个效应叫“自我实现预言”，又名“自我实验预言”(Self-fulfilling Prophecy)。这一般是指直接或间接地受自我预期影响，继而使自己设想的预期成为真实的情况。

初三学生看到一模考试的成绩，是否会联想到中考成绩呢？无论考得怎么样，我们好像都会透过一模看到未来的结果。希望接下来将要分享的内容对考生有所启发，有所助益。

记住一模≠中考

我们先一起看看一模考试和中考的关系。这次模拟考试是对考生的一次重要的考查。通常来说，这次考试无论从形式还是内容上，都是比较接近中考的一次测试，主要目的是精准地反映考生对知识的掌握情况。由此，考生能够找到自己知识上的漏洞，为后续复习找准方向，为中考做好充足的准备。

心理学家荣格曾说过：我们看待事物的方式（而不是事物本身如何）决定着一切。成绩理想的考生可以尝试着想，平时的努力都体现在这次成绩上了，只需要继续保持这个节奏就好；成绩不理想的考生可以告诉自己，这次只是暂时没考好，现在可以做什么，让中考的时候能够更好。行动是治愈焦虑的良药，而犹豫、拖延将不断滋养焦虑。

树立合理的成就目标

对于考生来说，成就目标是指在学习中选择有挑战性的任务，并取得较好成绩

的目标。相信每一位考生都想在考试中取得好成绩——我们把这一目标称为学生的“成就目标”。

一般来说，从为什么想取得好成绩的角度出发，成就目标有两类：掌握目标和成绩目标。二者的含义和区别如下图。

<ul style="list-style-type: none"> · 学习的目标是掌握知识和提高能力 · 寻求挑战，专注于当前的学习任务 	<ul style="list-style-type: none"> · 学习的目标定位于好名次和好成绩 · 认为赢了才算成功
<p>掌握目标</p> <p>考试——对自身能力的一次检验！</p>	<p>成绩目标</p> <p>考试——又要和别人比较了……</p>

哪一种更为合理？

请大家思考，哪一种成就目标更可能保持长久的好成绩，而不受到某一次成绩的影响，保持积极的心态呢？相信聪明的你已经找到了答案。

直面杂念，放下输赢

当有一些影响心情的念头和想法时，考生请问自己几个问题，并尝试寻找答案。

这是真的吗？请找出不支持它的证据。

最坏的结果是什么？如果发生了，我会怎么样？

如果发生了最坏的结果，我还可以做些什么来弥补？

当我们连最坏的结果都不怕的时候，我们还怕什么？当我们敢于直面恐惧的时候，我们将无所畏惧。而当我们无所畏惧的时候，我们将充满无穷的力量！

大家所说的女排精神，就是每一天都要认真努力，不论是在取得好成绩的时

候，还是在低谷的时候，都要努力完成每一天的工作。在落后的时候，郎平教练告诉队员们：不要去计较结果，要一点一点地拼，认真打好每一分。

考生在面对一模成绩的时候也一样。一模只是一个新的起点，此后考生要认真对待每一道题，认真修正每一个失误，认真完成每一次作业。总之，考生若能只关注行动，不关注结果，放下输赢，才能真的赢。

积极暗示，相信自己

一模后，考生要多给自己积极暗示，回忆曾经有过的考试成功经历。考生可以给自己写励志卡片，想想自己曾经有过的成功考试经验。这些成功经验就是考生获得自信的法宝。

考生可以详细回忆考试成功的具体过程，包括当时是怎么轻松地复习、怎样应对压力、怎么从容走进考场、怎样镇静地回答考题、在面对难题时怎么应对、答卷时的心情以及知道成绩后的喜悦、快乐的情绪等。

考生要把这种最好的状态记在心里，把自己的优势也记在心里，然后告诉自己：“我可以！我可以再次做到！”

只要考生有信心和好的心态，能明确目标和自我定位，善于用考试来考验自己，一定会考出理想的成绩。我们要坚信：不是看到了希望才坚持，而是因为坚持才看到希望。一分耕耘，一分收获，我们所播撒的种子，都会在六月的阳光下绽放属于我们的花。

本期关键词： 体育现场考试

问：现场考试对考生的着装有什么要求？

答：考生参加考试时应穿着运动装、运动鞋，鞋底不得有铁钉、胶钉或塑料钉。参加游泳项目考试时，考生穿着泳装、佩戴泳帽参加考试，泳装款式应符合中学生身份，不得使用任何有利于其速度、浮力、耐力的器材或泳衣，但可戴游泳镜。

问：什么情况下，考生可以申请免考体育？

答：两种情况可申请免考体育。

(一)丧失运动能力的残疾学生凭《残疾人证》，按程序办理有关审核手续，通过后即可免考，体育现场考试成绩计满分。考生需填写《北京市中考体育现场考试特殊考生申请表》，经家长签字、学校医务人员和学校负责人初审，由考生所在学校进行公示后，报区体育考试领导小组审定。

(二)身体存在重大疾病(如有严重心脏病、癌症、新冠感染引发的重症等)不能参加体育活动，在学校已办理免修体育实践课手续的考生，出具三级甲等医院诊断证明材料，按程序办理有关审核手续，通过后即可免考，体育现场考试成绩计满分。考生需填写《北京市中考体育现场考试特殊考生申请表》，经家长签字、学校医务人员和学校负责人初审，由考生所在学校进行公示后，报区体育考试领导小组审定。

问：什么情况下，考生可以申请择考？

答：身体发育异常(如侏儒症、巨人症等)、严重营养不良及肥胖症、畸形(如严重脊柱弯曲、O型和X型腿等达Ⅱ度)等，但平时仍上体育实践课的考生，由本人申请，学校审核，可从体育现场考试项目中选择1项参加考试，最终成绩按实际测试得分占该项目分值的比例折算。考生出具三级甲等医院诊断证明材料，填写《北京市中考体育现场考试特殊考生申请表》，经家长签字、学校医务人员和学校负责人初审，由考生所在学校公示后，报区体育考试领导小组审定。

问：什么情况下，考生可以申请缓考，成绩如何评定？

答：临时有伤病(持二级甲等及以上医院诊断证明材料)的考生及女生生理期(由本人申请、学校证明)，可申请缓考。缓考期间仍未康复的考生，可向所在学校申请免考，按程序办理有关审核手续，按照总分(30分)的60%计分(18分)。

问：考生若只参加了部分项目考试成绩还有效吗？

答：只参加了现场考试部分项目的考生，已经参加的考试项目成绩有效，没有参加的考试项目成绩按照该项目满分的60%记录。

问：休学后复学考生过程性考核成绩如何评定？

答：学生休学后复学到原年级，已参加过健康体测统测的，不再参加统测，已取得的成绩有效；未参加过健康体测统测的，正常参加统测。

“中招问答”针对中招的常见问题进行梳理和解答，敬请关注。欢迎家长和考生，通过北京考试报和北京中考微信公众号与我们交流互动。

家教信箱

疑问：中考体育的分值增加了，近年来，中学教育和中考为何越来越重视体育？

答疑：“无体育不教育”，中考体育改革，就是为了让这句话不仅仅停留在口头上。体育是生活的一部分，是成长的必需品。

中考体育改革同时也意味着教育观念的深刻转变。昔日，家长往往过多地将目光聚焦于文化课成绩，忽视了体育的重要性。如今，随着改革的推进，体育过程性考核成绩被纳入中考总分并达到较高的分值比重，这无疑是对体育的有力肯定。此举意在引导学子树立正确的健康观念，认识到体育锻炼与文化知识学习同等重要，从而自觉投入到体育锻炼中去。

中考体育不是选拔性考试，不是

让学生成为运动员，而是强调合格性，弱化选拔性，强化过程性，鼓励重在参与。中考改革虽然看似是增加了分数和考试次数，但应试和分数绝不是此次改革的目的；而是以此为杠杆，撬动改变唯分数、应试教育的倾向，引导并帮助学生养成健康生活的习惯；让学生积极主动、自主自愿地投入到体育锻炼之中，形成体育锻炼的意识，养成体育锻炼的习惯，继而帮助学生在体育运动中真正实现享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志的“四位一体”的学校体育目标。

政策制定为之长远，家长不能仅仅把中考体育当作一种督促孩子进



行体育锻炼、获取分数的政策，而是当作推动健康中国和体育强国建设的有力支撑，培养孩子更加健康的生活状态，以体育人、融通互育。这意味着，从现在开始，家长要更加重视体育，它不再是可有可无的配角，而是影响并伴随学生一生的主角。

对于绝大多数学生而言，无论体育的天赋如何，都不要放弃运动。因为体育的真谛，不在于学生能够跑得有多快，跳得有多高，而在于其是否愿意坚持，是否愿意享受其中的乐趣。正如诗人惠特曼所言：“当我停止运动时，我就停止了生活。”体育对于学生而言意义非凡。

本期答疑人：北京市通州区教师研修中心 张金玲 通州区中小学体育名师工作 王腾