

# 中考倒计时,放松身心,还有这些准备可以做

## 直面问题 英语要有针对性

■周加有

2020年注定是不寻常的一年。受疫情影响,同学们不得已在线学习,复课后学习时间紧迫。由于缺少必要的课堂互动和训练,单词记忆模糊,听说读写能力也日渐退化。尽管如此,我们不必气馁,毕竟疫情是大家共同经历的,中考对每个人都是公平的。

### 明确目标,精准定位

经历了初三模拟考等各种测试,同学对自己的学习水平应该有客观的认识——短期内可能会有一定的提升空间,但是不宜盲目乐观。尤其是阅读和写作水平在短期内很难大幅提高。因此,复习阶段定位要准确,时间分配要合理,不要只关注难题,要把更多的时间和精力放在自己可以掌控的部分,如听力、语音、语法、词汇以及交际功能等方面。

那么,如何判断自己的学习能力和水平呢?以词汇为例。一般中等以下水平学生词汇识记和拼写有困难,单词前背后忘,不断反复,导致听力和阅读障碍;中等水平的学生表现为词汇理解片面,导致阅读理解浅表或歧义,影响文章的深度理解;高水平学生的主要问题是话题和篇章语境下的词汇辨析和运用能力不够强,具体表现为首字母填空失分和写作中的用词不当。

### 把握重点,破解难点

无论自己英语学习处于哪一个水平,考试前都要明确两点,即考什么和怎么考。

上海市中考英语命题依据是《上海市初中英语学科基本要求》和《上海市初中英语课程终结性评价指南》(俗称考纲),后者明确指出“中考旨在评价学生的英语基础知识和运用英语进行交际的能力”。语言知识考查主要评价学生对常用语音、词汇、基础语法和常用语言功能的识记理解和应用。语言运用能力考查方式主要是口头表达和写作,今年主要是写作能力考查,2021年起上海中考将增加口试部分。

因此,考前除了做一些针对性的习题,还要熟悉上述两个纲领性文件。语音、词汇、语法和语言功能的考查内容不会超出考纲的范围。根据考纲和往年考试题目,系统梳理基础知识考核点,确保自己在基础题上不丢分,是明智之举。

一些往届初三优秀学生在模拟考试中表现出色,但在中考时却翻船,究其原因还是复习阶段忽略了英语基础知识。

基础知识未必简单,以冠词用法为例,中考可以考查冠词一般规律性用法,即球类、乐器和专有名词前的用法,也可以考查个别语言现象中的冠词用法,如一些固定词组和短语搭配的搭配用法。从一般规律到个别现象的考核点变化,可能导致部分同学失分。

同学们普遍认为,考试难点是试卷第81-87小题的首字母填空,回答问题的第93小题和第94题写作。

首字母填空题主要考查学生在话题语境中运用词汇的能力,考核目标词汇主要以名词、动词、形容词和副词等实词为主,有时会涉及不定代词或介词等。首字母填空题对学生的语言运用能力要求较高。在阅读理解文本的基础上,同学还要有围绕话题语境的词汇联想和运用能力。此外,还要了解词法和句法知识,掌握句子的主要成分和构成规律。同学还可以归纳自己的错题,发现自己的弱点,比如通常在某一类词性上容易犯错以及犯错的原因。备考过程中可以积极尝试词汇归类,可以按话题归类或按“首字母+词性”归类。

93题回答问题是三分题,相对能力要求较高。同学要在整体理解文章的基础上,表达观点并提供证据或理由。常见考核方式有:评价人物或事件,诠释文章中的关键语句,补全文中主要人物的观点,或续写文章等。近几年考核重点从读者视角逐渐转向作者视角,更注重文本的理解和从文本中寻找证据。回答问题时,语言表达不要求量多,更强调合情合理、言简意赅。

写作部分旨在考查学生语言运用能力,要求学生就所给话题或任务,表达个人观点并提供事实(材料)依据。话题作文一般是命题或半命题,写作任务可以是就所给素材进行描述、评价或回应等。一般高分作文具有如下特征:观点积极向上,材料生动详实,语言正确地道,行文通畅,逻辑性强。备考时,不建议学生押题、背范文,但可以准备一些写作素材,主要围绕日常生活中的常见话题,如友谊、读书、团队精神、校园活动、旅游、志愿服务等内容。做到有备无患,避免考场上慌乱,言之无物。

### 调整状态,优化策略

克服阅读心理障碍。很多学生在阅读文章时,遇见生词会紧张。实际上大可不必,记住两点便可以轻松化解紧张。首先,文章里的单词不是每个都很重要,有些单词可以忽略,也不会影响文本的整体理解。其次,阅读时要调动自己的生活常识或跨学科知识来弥补缺失内容。阅读理解过程不仅是单纯获取文本信息,而是将文本信息和我们的已有知识进行整合加工的过程。

考前还需要掌握一些应试策略。如对试卷的考核点要有整体概念。一般像中考和高考这样重要的考试,考核内容要涵盖尽可能多的知识点,也就是说不会重复考核某一个知识点,例如考核非谓语动词的用法时,如果你能确定一道题是考查动词不定式的,那么另外一道题应该就是考核动词进行时或者动名词形式的用法。

中考在即,希望同学们能调整好状态,满怀信心迎接考试。同时,对自己要有合理的定位,直面自己的问题,必要时可以和同学交流学习体会,向老师寻求帮助。

(作者为黄浦区教育学院初中英语教研员)



6月27-28日是上海中考时间,如今已进入倒计时。今年由于疫情,初三学生原本最繁忙的复习冲刺阶段都宅在家中在线学习。现在,迎接即将到来的考试,最重要的是舒缓心情,淡定面对。青少年心理专家带来了帮助考生放松身心,以最佳状态迎考的“秘诀”。各个学科的专家也给出实用建议,让考生在调整身心的同时,能够做好充分的准备。

## 这份心灵处方请收好

■王瑜

中考日益临近,稚嫩的莘莘学子们即将迎来人生中第一场大考。然而受今年新冠疫情影响,加之沉重的学习负担与家长老师殷切的期盼,考前焦虑似乎比过去来得更频繁。“马上就要参加中考了,我感到愈发焦虑,晚上睡不着,早上起不来。”“我最近越来越害怕和老父交流,就怕最后考不好,伤了他们的心。”社交网站上的一些留言,反映出了当下部分初三学子的真实心声。

首先,别因为自己的焦虑而焦虑。焦虑是正常的,别因为自己焦虑而增加心理负担。我们只需要正确认识,并适当处理焦虑。

要正确认识焦虑。学生考前的焦虑通常来源于对自身学习能力或成绩的不自信,这份不自信如同积压在心上的小石子,慢慢越积越多,就会让人喘不过气。

焦虑的另一个来源就是对不确定、不可控事件产生的不安全感。学生要以一颗平常心对待考试,切忌中考只不过是无数次考试中的一次。

学生在学习中,应保持规律的作息习惯。同时,针对自身学习实际情况,制定切实可行的复习计划与目标,不要好高骛远。选择对自己有帮助的想法和做法,让不良情绪远离自己。走好当下每一步,保持积极乐观的良好心态,并为自己的目标全力以赴即可。

如果不好的情绪已经产生,学生也应当积极应对。首先找到问题所在。如果自己感到焦虑时,不妨先停下来,仔细想一想,究竟是哪种想法、何种原因导致了这种焦虑烦躁的情绪。

其次,学生应当分清事实与假想。对让自己感觉焦虑的想法,不妨先问一句“确定吗?百分百确定吗?”思考焦虑的问题不仅不能解决问题,反而会让人陷入糟糕的感觉。此时,不妨尝试转换“频道”。就像看电视一样,看到不好看的节目就换台,当你感受到消极、沮丧、怀疑、担忧等坏情绪时,就换个台,换个想法,选择让自己感觉轻松自在的想法。

还可以试一试摆脱焦虑最经典的方法——冥想。放松身体,注重呼吸。冥想训练,重在坚持,哪怕一开始只能坚持一两分钟也可起到锻炼意志力的作用。随着练习的不断深入,那些干扰的想法也会渐行渐远。此外,听音乐、看书、适度的体育锻炼,都对舒缓情绪有所帮助。

家长更要调整好自己心态。家长焦虑,孩子也会跟着焦虑。这就是所谓的家庭行为模式传递。家长尤其不要在孩子面前表现出对考试成绩过高的期望,以及对成绩过度担心和消极的想法。因为,家长应当是孩子坚强的后盾,是孩子可以沟通与倾诉的对象。看到孩子紧张时,家长不妨以自身经历鼓励孩子,设身处地的交流可以有效起到心灵按摩的作用。

同时还要注意营养,良好的免疫力是抵抗病魔的最强屏障,若想人体抵抗力处于良好状态,均衡饮食非常重要。学生每日最好摄入200至400毫升牛奶,每日饮水量不少于1000毫升。

一日三餐中,注重增加蔬果的摄入。深色蔬菜特别是绿叶菜不仅能够提供维生素C,还可以提供身体所需的多种B族维生素和微量元素。孩子每天至少摄入250至400克绿叶菜。

(作者为上海市儿童医院儿童保健科副主任医师,由本报记者李晨琰整理)



## 文言文阅读需要“细读”和“深耕”

■夏智

文言文阅读,强调的是阅读方法。没有合理阅读方法的构建,我们很难应对考试中遇到的问题。

初三复习,很多学生会选择大量刷题来应试,临近中考,更多同学会把刷题看成是制胜法宝,希望以此解决考试中可能遇到的问题。但对于中考的文言文考查来看,刷题未必有好的效果。即便是平时学习中,很多同学也会感到,题刷了不少,但考试时该出错的地方还是出错,甚至面对这些错误,却找不到合理的解决方法。

我认为,初三学习最后一个阶段,在文言文复习上,必须构建合理的读法,参透文言文阅读的内在要求,才能具备优质的解题思维。要尽可能做到“细读”与“深耕”,探究文中的“微言”(这也是古人倡导的读书方法,如下面引文中郑燮就提出“微言精义,愈探愈出,愈研愈入,愈往而不知其所穷”),勾前探后,梳理出文理,从而在题目面前“恍然大悟”。

举例来说,关于课内文言文清代郑燮的《潍县署中寄舍弟墨第一书》两句话的翻译。其一是翻译“老吏苦之,坡洒然不倦。”

要正确翻译这个句子,我们需要明白这样几个问题,老吏是谁?在讲苏东坡读书的时候,为什么会突然出现这样一个“老吏”?老吏“苦”什么?作者为什么要写到“老吏”的“苦”?

这就需要细读这个句子的上下文。原来,这里作者是想用苏轼读书的故事去论证“读书以过目成诵为能,最是不济事”这个观点。那么苏轼是怎样读书的呢?作者列举了,一次在翰林院读《阿房宫赋》,读到了四五天,这个老吏自然是掌管翰林院的官吏,苏轼读书读到四更,一个掌管翰林院的老吏,不可能弃苏轼不顾,而离开翰林院去休息,他需要陪着苏轼,苏轼读书读到“四鼓”,这个老吏也要陪到“四鼓”,他当然感到陪苏轼读书为苦了。所以前文交代苏轼读书的地方——翰林院,是必须读到的重要信息。如果不细读,文中呈现的信息把握不准,就很难理解老吏为什么而感到苦了。很多书中,把这个句子翻译成:“掌管翰林院的老官吏觉得他读得辛苦,可苏东坡却十分畅快,毫无倦意。”这是否准确,值得思考。

除了我们要搞清“老吏苦之”中的“之”的指代义,还要体会文中呈现的苏轼读书情景。苏轼读书辛苦不辛苦,老吏也许能感觉到,也许感觉不到,但这不是老吏关注的重点,老吏关注的是夜过“四鼓”自己不能去休息,还要陪着苏轼在此读书。因此,这里的“之”,

更确切的指代义应为苏轼“四鼓”了,还在翰林院读书,老吏还需奉陪,不能离开翰林院休息。因此,这里的翻译应为“掌管翰林院的老官吏为陪苏轼读书到‘四鼓’而感到辛苦,可苏东坡却十分畅快,毫无倦意。”如果我们再深耕,可以看出:作者在这里用了对比的手法,一“苦”一“洒然不倦”,用老吏的“苦”(不是苏轼的“苦”)来反衬苏轼读书读到“洒然不倦”的程度就忘乎所以了,没有顾忌到还有一个不能关翰林院之门的老吏。同时,这里还有独特的语言现象:形容词的意动用法问题。因为“老吏苦之”中的“之”既可以代人,也可以代事(包括情况),很明显这里代人是不恰当,不能说老吏为苏轼而苦,那就只能代事,代指陪苏轼读书这样一件事。综合起来,可以看出,能把两种语言现象都翻译出来的,不应该是“掌管翰林院的老官吏觉得他读得辛苦,可苏东坡却十分畅快,毫无倦意”这样的翻译,而正确的翻译应该是:“掌管翰林院的老官吏为陪苏轼读书到‘四鼓’而感到辛苦,可苏东坡却十分畅快,毫无倦意。”

再举个例子,“惟虞世南、张睢阳、张方平,平生书不再读,迄无佳文。”

有些书中将这个句子翻译成:“只有虞世南、张睢阳、张方平等,一生读书从不读第二遍,但他们始终也没有写出好文章。”这个翻译中,对“迄”的理解上,是有偏差的。“迄”在古汉语中,可以解释为“至,到”或者“毕竟,终究”。这里可以理解为“终究”、“最终”——表示某种结果,郑燮在这里举出几个人读书的例子,是想证明自己倡导的“读书以过目成诵为能,最是不济事”这个观点。意思是说,这几个人平生在读文章上,不再读第二遍,使他们在文章的撰写上最终没有取得多大成就,而不是说他们在为文上始终没有什么成就。

郑燮应该也读到过虞世南的《蝉》:“垂緌饮清露,流响出疏桐。居高声自远,非是藉秋风。”这首诗的影响力,郑燮也应该很清楚,郑燮在这里不是说这几个人在为文上始终没有什么成就,而是他想表达“读书不喜欢读第二遍,在为文上面,最终就很难有‘佳文’”这个意思。

我这里列举的两个句子的翻译,也都经常出现在我们平时的考试中,或者是我们依赖的复习材料中,我的用意不是去辨析到底哪种翻译是正确的合理的,而是让我们去思考,如果我们在阅读文言文不“细读”,不“深耕”,就很难发现问题,发现不出问题,我们有些错误必然还是难以避免。最后一段时间,学会耐心读文章(尤其是文言文),并形成深度思考,才能构建合理的阅读方法,去应对即将来临的中考。

(作者为浦东教育发展研究院初中语文教研员)

## 数学冲刺 应该这样“刷”题

■陈磊

初三数学复习,做一定数量的习题是必须的,这可以帮助我们了解知识结构上的缺陷,提升解题速度、积累解题经验、形成解题策略、催生解题灵感。但如果做题缺少对错误原因的分析与解题方法的总结,一味搞题海战术,不加选择地大量做题,那就本末倒置了。提高初三最后阶段的复习效率,“刷”题也要有方法。

### 多“刷”基础题

中考定位是学业水平考试,试题的难易比基本设定为8:1:1,即基础题通常占80%。这决定了试卷以考察基本知识、基本技能为主,难题所占比例不大,整卷区分度较小,所以一个小小的失误可能会影响整个结果。中考首先要保证基础题上不出错。因此最后复习阶段,越是临近考试,越要侧重基础知识、基本方法的熟练掌握,自己会做的题必须每做必对。

有些学生在平时练习中,似乎题目都会做,但一到考试就出错。虽然原因各不相同,如有些学生是因为基本概念不清,知识间相互干扰;有些是因为基本方法不熟练;有些是因为审题不仔细;有的是不良书写习惯造成……但这些学生往往有一个共同点,就是对日常练习不重视,马马虎虎,缺乏严谨的学习态度。等到考试时,在一定的心理压力下,这些问题就会集中暴露,导致考试成绩不理想。所以,平时一定要养成良好做题习惯,不放过练习时所犯的每一个错误,认真分析错误原因。同学不妨为自己准备一本“病例卡”,记录所犯错误,及时归类,找出问题所在。如果是学科知识方面的问题,那么必须翻看课本中的相关内容或请教老师,彻底弄清该类问题。如果是解题习惯方面的问题应及时调整做题方法,并在今后遇到该类问题时,提醒自己放慢速度,及时检查。

基础题的来源可以是历年中考试题,也可以是老师推荐的某些模拟试题。另外“刷”基础题时,也不要丢了教材。每年中考有许多试题都是由教材中的例题、习题经过适当变形或组合而成,甚至有些压轴题也源自教材,例如2019年中考第25题就是由一道七年级习题改编而成的。

### 精“刷”综合题

多“刷”基础题,也要有选择地“刷”综合题,并以此帮助自己梳理出解题中的一些常用方法,进一步提炼自己的解题策略。

解题如同用钥匙开锁,考前整理自己手中已经有了哪些钥匙,对哪把钥匙可以打开怎样的锁要做到心中有数。这样在考场上一旦遇到困难,就不会手忙脚乱。有些同学在历次考试中成绩波动较大,重要原因之一就是掌握的解题方法与手段比较单一,当某次考试压轴题正好可以用他掌握的方法解决时,就比较顺利,反之就束手无策,所以平时在做题时要多积累一些解题的方法与经验。

最后复习阶段,可以梳理之前综合题中出现过的方法,比较各类方法在不同试题中的优劣,尝试从方法角度来把握一类问题的解题规律。对常见的结论、条件与图形在解题中起到的作用和一般的处理方式要做到心中有数。如证明角相等、线段相等的常用方法有哪些?求三角形面积的方法又有哪些?当图形中出现中点时,可能会有哪些辅助线添法?……这样在思维受阻时,就可以知道从哪些角度,再次进行尝试。

在梳理方法的基础上,再选择一些难度适中的题,检验自己在解题方法上还存在什么不足,如有的话,请及时将其补充进自己的“钥匙包”。

### 控制“刷”题时间

中考要求在100分钟内完成所有试题的解答,因此基础题不仅要做得对,还要有一定的速度,这样才能为后面的压轴题留出足够的思维时间,但速度提升的前提是不能牺牲答题的准确率。有的同学考试时一味求快,压缩审题时间或将一些原本需要笔算的步骤改为心算,导致出现低级错误,得不偿失。为了既对又快,平时做基础题时要给自己限定时间,中间不能中断。这样一方面可以模拟考试场景,让自己集中注意力,另一方面也可了解自己做题速度,通过多次练习,找到适合自己的做题节奏。

同样,做压轴题时也要限定时间(一道压轴题一般为20-30分钟),学会在有限时间内适时调整解题方向,防止在一条道上走到黑。如果有整段时间,还可以“刷”一下前几年的中考卷,体验一下如何分配考试时间。

最后要提醒大家的是,“刷”题不能代替概念理解与知识网络构建。最后阶段除了“刷”题外也别忘了再看一遍课本与前期的复习笔记,查找一下是否还有“刷”题中遗漏的知识点。

(作者为黄浦区教育学院初中数学教研员)

