

# 新中考来了,这些备考锦囊请考生收下

## 数学:回看模拟考分析 关注会做但经常出错的题

■陈磊

中考在即,初三学生都已进入复习的最后冲刺阶段,如何利用好这段时间争取在考场上发挥自己最佳的水平?下面结合数学学科的特点给考生们提一些建议。

### 冲刺阶段目标不宜定得过高

虽然每一名都希望自己在最后阶段能让自己的数学水平再上一个台阶,在中考考场上取得优异的成绩,但中考数学涉及初中四年的学习内容,想在最后这段时间里让自己的数学水平取得质的飞跃是很困难的。

所以建议学生不宜将目标定得过高,这样一方面会给自己造成过重的心理压力,不利于提升最后阶段的复习效率;另一方面,一味追逐难题反而会忽视自身学习上存在的问题,况且中考试题的难度通常不会很大,即使是近年中考试卷中最难的题,一般全市得分率也很少低于10%。

因此要正确认识自己的水平,将最后宝贵的时间用在“刀刃”上。这里给大家介绍一下简易的方法:一般各区模拟考试公布各小题的得分率,看一下自己做对的题中难度最大的题(即得分率最低)是哪一道?还有哪些比该题难度小的题自己没有做对,这些题的错误原因是什么?看看该类型最后阶段是否还有提升的空间?只有在这些问题都已解决的情况下,再适当去做一些更难的题。

### 力争基础题少失分,甚至不失分

基础题的分值在中考中一般占80%。基础题一般涉及的知识点较少,在平时训练时往往会有较高的重复率,通过专项训练可以有较好的提升效果。因此对于所有的考生而言,基础题的准确率是中考能否正常发挥水平的关键因素,所以在中考时必须力争在基础题上少失分,甚至不失分。

建议临考前有必要再检查一下自己在基础知识、基本技能上还存在哪些问题。错题整理是一个较为有效的复习方法,它可以帮助你找到自身知识的薄弱点,避免在考场上犯同样的错误。

在错题整理时,尤其要关注那些自己觉得会做,但在练习中又经常出现错误的题。对于这些错题,不能用“粗心”一言蔽之,而要找出其背后的错误原因。比如有学生在用一元二次方程求根公式求解时,偶尔有计算错误,深入分析后发现他在使用公式求解时,有时会漏掉二次项系数“a”,导致其在解二次项系数不为1的方程时会出错。除了错题整理外,还可再看一下前期的复习笔记,查找一下是否还有前期做题中没有关注到的知识点。

### 仔细审题,梳理解题方法

在数学考试中,常有学生会被一些看上去不难的题“卡”住,其原因除了审题不仔细,漏看或错看条件以外,很重要的一条是解决问题的手段单一,没有形成一套分析问题、解决问题的有效策略。

这些学生大多在平时做题时喜欢挑自己熟悉的题做,而遇到自己不太熟悉的题就选择跳过。时间长了,会缺乏在思维受阻时的应对经验和分析问题的基本策略,导致当试题考查的不是自己擅长的解题方法或试题形式比较新颖时就容易遇到困难。

因此建议学生在最后阶段,将之前解出现过的方法进行梳理:

首先,了解哪些方法是自己已经掌握的,哪些方法是老师讲过但自己平时使用较少的,尽量为自己多准备一些解题方法,这样,考试中遇到解题困难时,就不至于太过慌乱。

其次,了解各类方法的特点与使用场景,按照自己的思维习惯,按序从不同的角度进行尝试,逐步形成一套比较稳定的个人解题策略。每个人的特点不同,策略也可能不同。有的学生擅长计算,那么他在解综合问题时,方法上的选择余地较大,只要能找到未知量与已知量之间的联系,建立方程(组),即使数量关系比较复杂,只要在其计算能力范围内即可获得正确答案。而有的学生计算能力较弱,那平时就更需要关注方法的多样性,学会深挖条件,选择恰当方法,找到未知与已知之间的直接联系,尽量避免陷入超出自己能力的复杂计算。

迎考的最后一个阶段,还要调整好自身的生理状态与心理状态。虽然决定你数学考试成绩的是你的数学能力,但考试成绩也会受到其他因素如考试时注意力的集中程度、情绪的亢奋程度等影响。所以考前要注意劳逸结合,保持良好的身体状况和适度紧张的心理状态,使自己的数学能力水平充分地体现在中考上。

(作者为黄浦区教育学院初中数学教研员)

2021年上海中考将于6月19-21日举行,如今考生已进入倒计时冲刺阶段。今年是新中考首年,中考总分将从630分调整为750分。上海约有8万考生参加此次中考。

考前,文汇报邀请青少年心理专家以及各学科教研员,为考生提供心理疏导,以及各学科实用答题指导。

只要终点未到,便要全力奔跑!相信通过保持积极心理状态,将平时所学尽力发挥出来,同学们在中考时定能镇定自若、踢好“临门一脚”!

## 四条心灵处方,引导学生培育心中的“英雄”

■朱仲敏

中考在即,考生的知识准备应该已经差不多完成,重要的是做好心理准备。考试成绩是学生自身状态(如学科知识与能力基础、考试技巧、心理状态、身体状态等)与环境因素等综合作用的结果。其中,心理状态是影响考生复习效果与临场发挥的重要因素,而心理变量最具有改变与调整的可能性。

学生们在备考过程中难免会感到有压力。虽然家长和教师会给学生一些精神上的支持,但是这些外在的帮助只有转化为学生积极、稳定的心理状态才能真正发挥作用。因此,学会保持良好心理状态是学生“心理备考”的关键。

正如中国心理学会副理事长、北京大学心理与认知科学学院苏彦捷教授所言:“不论遇到何种状况,要坚信积极动员、激活自身的发展资源是使我们在动荡与压力中保持良好心态的重要一环。”调用内在的积极的心理资源,一定能帮助自己。可以有四条心灵处方引导学生培育心中的“英雄”,即HERO(即Hope, Efficacy, Resilience, Optimism等四个词的首字母组成),供广大考生参考。

### 保持希望感,防止动力不足

中考不是终点,只是一个加油站,决胜中考是阶段性目标。每个学生都要对未来抱有希望,才能做到心中有目标,才能激发内在动力,激励自己为实现目标而灵活寻找多元的路径。在备考过程中,要设置合理的目标,既不会压力过大,也能激发内在动力与动力。

好的目标应该具有“SMART”特征:即S(Specific)具体,如“我这次数学要提高5分”;M(Measurable)可测量的,如“考试前每天看手机不超过半小时”;A(Action-oriented)行动导向的,即目标设定好后要用具体行动来落实;R(Realistic)现实,不脱离现实条件来设定目标,如一晚不睡觉也要把复习做完即脱离现实;T(Time-bound)时限,如:5天之内完成所有错题的纠正。

### 提升效能感,防止信心不足

中考对学生来说是人生的一次挑战,相信自己能通过努力完成挑战性任务的信心就是自我效能感。自我效能感的提升有多种办法。比如:梳理过去已有的学习与考试的成功经验,体会成功的感受;为自己找一个能看齐、能学到的榜样,多向对方学习;经常利用积极的语言和他人的积极反馈,多做积极的自我暗示,多对自己说“我可以”“我能行”,用不同的方法激励自己,战胜自己。

通过身心唤醒来激发自我效能,比如通过参与体育运动来保持良好的身心状态,适度的运动能够刺激大脑内多巴胺(一种让人快乐的物质)的分泌和吸

收,此外合理饮食、充足睡眠都有利于自己好的身心状态,一些简单的行为训练(如抬头挺胸、身体伸展等)也有助于自己的身心唤醒。

### 增强心理弹性,防止压力阻碍

心理弹性是一种心理复原能力,有助于个体在压力情境下的积极应对。当个体外在的保护性因素强于风险因素时,心理弹性就会出现。心理学家格罗特伯格提出了“I am”(即我本身有什么内在优势)、“I have”(即我可以获得哪些社会支持)、“I can”(即我具备什么能力)三因素对培育心理弹性具有重要借鉴意义。

首先,挖掘内在优势,看到自己的优势和闪光点,肯定自身价值,提升乐观感。比如:每位同学应该都有自己的优势学科,但不要对相对薄弱的学科耿耿于怀,要多扬长补短。

第二,寻找社会支持,提升归属感。比如:在备考过程中,提醒自己不是一个人在战斗,可以多向父母、老师、同学等寻求帮助,正如北京大学药学院2000级本科生小朱所言“在拼搏的岁月里并肩而行,互相鼓励,调节心态,共赴光明”。

第三,提高人际互动与问题解决能力,提升自我效能感。比如:备考中遇到问题,要打开思路,想办法求助,想办法解决问题,提高应对技巧和问题解决的能力。

### 提高乐观感,防止过度消极

乐观是一种重要的积极心理品质,我们可以用塞里格曼提出的“ABCDE模式”来改变那些面对不好事情时产生的消极的不合理想法,从而学习成为一名乐观者。

A(adversity)代表逆境或不好的事,B(belief)代表当事件发生时自动浮现的念头、想法,C(consequence)代表这个想法所产生的后果,D(disputation)代表对想法的反驳,E(energization)代表你反驳想法成功后的所得到的激发。

其中,改变非理性的B(belief)至关重要,比如要避免“全或无”的观念,即看一切事物非黑即白(如:我考砸了,就会被认为一无是处);要防止灾难化想法,即对事件变成灾难的可能性进行夸张或过高的估计(如:考不上好高中,人生就完蛋了)。

其实,人生的每一阶段都可能是发展的新起点。此外,某门课万一考得不理想,也不要让负面想法和情绪影响下一场考试。有时候,考生会觉得某门功课考砸了,很有可能是别的原因(如本学科的本次试卷难度大,其他同学也可能有类似状况),因此不要太在意已经考过的某一场考试,而是考完一场放下一场,聚精会神准备下一门考试。

(作者为上海市教育科学研究院、上海学生心理健康教育发展中心副研究员)

## 英语:做好专项自我检测,扬长补短

■周加有

中考笔试在即,每年大家几乎都会问“考前最后一段时间,我们还能做些什么?”其实,每个学生的情况都不一样,我们很难找到一条普遍的规律。针对如何备考,如果一定要给一些建议,我想谈谈以下几个方面:

### 冲刺阶段不建议做太多模拟试卷

要认识自己,尤其是清楚自己的弱点。首先,需要一个科学的测量工具,也就是一份试卷。各区县的模拟试卷的质量是毋庸置疑的,但其中很多试卷的难度在0.70-0.75之间,而中考试题的难度一般在0.80-0.85之间,中考试题卷明显简单。因此,冲刺阶段不建议大家做太多的模拟试卷。

那么,如何进行科学的自我检测?建议学生开展专项的自我检测,内容一般包含听力、词汇、语法、阅读等。例如,要了解自己的词汇知识,最简单的方法是默写考试手册里的词汇。主要是容易拼写错误或者容易混淆的单词,如achieve, believe, receive。

中考要考核的往往是词汇理解和运用能力。检测词汇的理解和运用水平,主要包含词性变化、单词搭配、一词多义、近义词辨析等。考生可以尝试用联想的词汇复习法,在话题语境下尽可能多地写出自己知道的单词,这样对阅读理解和写作会有益处。例如,描述人物情感的形容词,疾病类的名词,有关交通出行类的动词等。

除了词汇,还可以选择难度适当的语篇自我检测阅读理解能力。在阅读语篇的过程中,考生可以圈画或标识语篇中的重点知识,而不是一味做题目。中考语篇涉及话题一般包含学校生活、休闲娱乐、学习活动、旅游、志愿服务等;语篇知识包括话题、篇章类型、写作目的、结构知识、词汇、语法知识等。

### 对考核目标要了然于心

考核目标决定了考核重点,所以我们要充分了解考核目标。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”。语言知识考查主要是学生对常用语音、词汇、基础语法和常用语言功能的识记理解和应用。语言运用能力考查主要是口头表达和写作。

今年5月29日进行的上海市初中英语学业考试(听说部分)主要考核了语音知识和能力,交际应答能力,听后复述的能力以及根据话题或者情境自由口头表达的能力。接下来的笔试题部分试卷结构没有太大的变化,但是将删减部分考核内容,例如,语音辨析、交际(功能)应答等。

阅读能力考核仍然占考试最大比重,所以考生需要把握阅读考核的题型和目标。

2021年阅读考核题型没有变化,阅读有四个篇章。A篇通常是应用类语篇(非连续性文本),题目的考核目标主要包含关键信息获取,信息加工处理(筛选、排序等),推测隐含意义,归纳主旨大意,把握写作目的等;B、C篇主要考查具体篇章语境中的词汇运用能力;其中考核重点涉及篇章结构或逻辑关系的词汇运用,概括文章主旨大意和对主要人物的评价等内容。考生尤其要关注中频词汇的辨析,如provide, protect, pretend等。建议考生归纳整理历年中考的题目选项。D篇是阅读回答问题,一共六道题,主要考核获取信息,处理信息并进行书面表达的能力。其中较难的题目涉及推测原因或者结果,归纳大意,评价人物或者事件。

### 作文写作和阅读可适当准备材料

中考的阅读选篇有很大偶然性,很难找到选篇的出处。但基本原则是,选篇话题一般贴近学生的经历,符合学生的年龄和心智特点。选篇一般包含应用文(广告、游记、影评或书评等)、说明文、记叙文或散文等。建议大家多阅读一些国外青少年英语杂志,从国内的青少年英语书籍、杂志或者报纸选篇的概率不大。

英语作文一般有命题、半命题、材料作文和任务写作等。近年来,上海市英语中考的作文命题有将上述集中类型进行整合的趋势。或许你会看到图片材料,文字说明和命题三个要素出现在一个写作任务里。关于中考英语写作,希望大家抓住题目要求里的关键词,即“结合你的生活学习经历,谈谈你的感受或体验”。所以,奉劝大家不要去猜题或押题,而是要注重写作材料的积累。

高分作文具有以下的特征:有个性、有内容、有思想。建议考生整理以前写作的作文,材料准备要少而精,减少或避免公式化的表达,例如:As we all know, ……; There is no doubt that…; As the saying goes, ……等。思考一个问题:What makes you different from others?考场作文应该是内容详实、个性鲜明、语言简洁、清新自然。

(作者为黄浦区教育学院初中英语教研员)

## 语文:用真实和思考带来写作的冲击力

■夏智

上海每年参加中考的学生以万计,但是能拿到满分作文的学生,可说是万里挑一,一类卷(作文满分60分,成绩在53分以上)的比例一直较低。不是阅卷老师苛刻,而确实是我们大部分学生作文写不好——胡乱拼凑的文字表达的内容,很难对读者构成冲击力。

很多学生看别人写什么,自己就写什么,不知道用笔去表达自己对生活的思考。比如,2020年中考作文《有一种甜》中,依然出现了数量可观的父亲教“我”骑自行车的作文。学习骑自行车的过程基本一样,不同的是,教“我”骑自行车之后,父亲都会像变魔术一样,从口袋里掏出一颗糖,塞到“我”嘴里。用令人怀疑是无中生有的糖,来扣住作文命题的“有一种甜”。

我们今天中考的考场作文中,依然充斥着大量“母亲打伞”“爷爷送伞”“钢琴考级”“演讲比赛”“竞选班干部”“体育合格考”等大量过去反复写的内容。如果读者从你写的文章中,看不到你思考什么、表达什么,当然不会对你的写作感兴趣了。

其实,在我们教材中,就有很多作品的冲击力值得欣赏。就人物形象刻画来看,有的作品是用人物典型形象产生的价值和意义,给我们带来诸多思考。如王愿坚的《灯光》中郝副营长形象的刻画。教材中有些文章带给我们的思考,也是深刻的。比如鲁迅的作品,从6年级教材中《好的故事》,到9年级的《故乡》《孔乙己》等,都值得考生仔细阅读。

最后我想说说,我们在中考考场作文写作中,要想使作文对阅卷老师构成冲击力,需要深入思考这三点:一,你的书写包括卷面、段落划分,要有基本的美感。书写,可能一时改变起来有困难,但可以通过灵活的段落安排,让文章做到“形”美。

二,需要有真实的写作内容呈现。所谓“真实”,

是从艺术的真实性和创作过程的真实性定义。因为有很多学生会说,我写的就是我的生活,是我的真实经历和体验。但一篇作文呈现出来的艺术的“真实”非常复杂。如果我们把作品看作一个系统的话,系统中的任何一个元素出现偏差,都会影响作品的真实性。

比如,托尔斯泰的小说《穷人》中如果没有道具“帐子”的存在,小说的真实性,就会受到致命的影响。中学生往往看生活的客观性,没有想到艺术呈现的合理客观性,仅仅用生活中真实的客观性,去表现生活是远远不够的。当然,如果作文写作连基本的生活真实也不具备,那就更失去了可读性,更谈不上冲击力了。

三,做到以情取胜。情在审美中,面对不同的欣赏群体,又能形成共通性。

当李商隐要把病重的老母送回故里时,看着来接母亲的车子,一下子像是失去了人生的全部(见李商隐《送母回乡》),黄景仁面对白发苍苍眼泪流干的母亲,发出了“此时有子不如无”的感叹(见清·黄景仁《别老母》)。

比如写母亲,同学可以看看肖复兴的《苦瓜》,梁衡的《母亲石》,三毛的《背影》,琦君的《母亲的手》,王鼎钧的《一方阳光》,可以体会作家在母子情深表达上给我们带来的震撼。

四,临场作文,应尽量呈现我们对生活的思考。2019年中考作文中,有一篇写当下农村生活的文章,就值得我们玩味,也获得了较高分。文中爷爷说的一句话:“如果我们离开了农村,将来土地谁来种呢?”这个发出于爷爷内心的话语,不仅写出了当下农村的现状——年轻人都想着往大城市跑,更能看出一个农民对中国传统的农耕文化的坚守。这样的文章,当然能令读者沉思,对读者构成的冲击力不言而喻。

(作者为浦东教育发展研究院初中语文教研员)

