

特殊迎考季，一位中学校长想对所有带教初三毕业班的老师说——

戴上“欣赏的眼镜”，为每一位考生加油

今年对于每一位初三考生来说都很特殊，面对疫情和学业的压力，每一位小小少年都经受了考验——心理的考验、意志和毅力的考验。

进入中考备考冲刺阶段，你们也许会感到焦虑、不安，这是因为你们一直在追求做更好的自己。不管结果如何，你们每一位都值得一声喝彩。

如何调整心态？如何调整复习策略？专业的学科指导，备考经验总结，还有老师们的真诚欣赏、校长们的鼓励和肯定，都会让你们更有信心。

加油吧，少年！祝愿你们心怀梦想，跨过千重浪，永远都做最好的自己。

——编者



■郑钢

上海市11万初三学生已重回校

园，正全力备战中考。今年对于初三学生和教师而言，是特殊而难忘的一次备考经历。如何把握合适的复习节

奏？我想对初三的教师们说：此时，师生应是携手努力的共同体。帮助学生重新建立学习的信心，发现并鼓励

学生成长的每一个细节在当下是更重要的事。你们的欣赏和信任会让学生在

教师的同理心，有助消除学生的焦虑感

紧张的备考阶段历来是学生的焦虑波动和应激反应期。面临即将到来的考试，有些学生会后悔居家学习时不够自律，埋怨“过去的自己”；有学生担心和其他同学会有差距，因此纠结“现在的自己”，还有学生面对即将到来的考试，担心“未来的自己”。

而学校也不仅仅是学习的场所，社会、情感和心理因素也是学校经历的重要组成部分。教师应察言观色，鉴貌辨色，关注学生的情绪变化，鼓励学生正确应对，也可以和学生分享自己的感受，当环境发生变化时，人都会有情绪变化，也会产生不良情绪。

此外，在学业和考试的压力下，学生最需要的或许是与自己的小伙伴面对面交流、倾诉、开玩笑甚至吐槽，这些都是学生调节情绪、获得安全感的好方法。教师应帮助学生与同龄人建立更多联系。

教师还应该引导学生不要苛责“以往的自我”，不要纠结过去，不盲目与他人比较，放下对学业的担忧。

教师的同理心在此时尤其重要，这可以帮助学生消除焦虑、压力等负面情绪。学生需要倾听、理解，需要共情，而不是干预或者忽略。

此外，教师也可以通过团队合作的学习任务，将学生配对为学习伙伴，团队合作不仅能帮助学生重新建立联系感，还能给他们一种使命感，为他们的社交和学术发展提供更好的途径。

掌握学习达成度，帮助学生重建学习信心

了解学情，掌握学生学习达成度是教学的重要环节，很多教师都熟知这一点。备考期间，不论是教师还是学生、家长，都急于想要了解自己居家学习、复习期间的效果如何，考试是最简单的方法之一。

然而，即便在最好的情况下，考试和突击测验也容易引起学生焦虑，基于标准化测试的简单分类更会挫伤

学生的学习积极性。此时，教师最重要的是帮助学生重新建立各种联系，如师生间的情感联系，学生间的互动联系以及知识间的内在联系。

“学习损伤”一直是疫情期间世界各国教育界所关注的线上学习的重要问题。所谓“学习损伤”，指的是由于线上学习的局限，导致学习效果降低。修复“学习损伤”需要教师

用适当的方式，而非仅仅用测试。

研究表明，如果学生暂时无法回忆起他们几个月前学到的东西，他们可能仍然知道这些内容，只需要复习一下，就可以将这些信息带回记忆。

教师要正视学生存在的现实问题，以平常心看待，坦率承认理想和现实间的差距，但不能放大或者虚化

以乐观的视角，发现并鼓励学生成长的每一个细节

美国积极心理学家马丁·塞利格曼提出，你对身边事物的“解释风格”，也就是你是以乐观的视角还是以悲观的视角解释和对身边的事物，会影响到你的心态。

居家学习期间，教师往往更关注学生消极或不好的一面，如作业延交、

学习效果欠佳等问题。其实，从学生成长的角度，教师更应该以乐观的视角挖掘和发现线上教学带给学生的成长，而回到校园，则更需要教师发现并鼓励学生成长的每一个细节。

每一位老师都应该戴上一副“欣赏的眼镜”来看待学生。教师要认识到，

教师可以对学生在线上学习中保持活跃和投入的努力表示赞赏，可以表扬学生在抗疫期间每个人所做出的独特贡献，更需要鼓励学生珍惜并发展线上学习所养成的自我管理、自我导向的学习者素养，这种素养会使人受益一生。

正如约翰·海蒂说，教学重要的是要记住学生和教师成长的领域，并关注如何建立在这些新技能基础上的变革。

需要清晰了解学生，从而实施差异化教学。差异化并不是一种新的方法或计划，真正的差异化只需要关注一件事：明确关注学生的学习和社会情感需求。当我们响应学生的需求时，我们为满足不同需求而采取的任何行动都是差异化的。

（作者为上海市进才中学东校校长）

灵活调整教学计划，关注学生的学习和社会情感需求

教学具有复杂性和艰巨性，需要逢山开路、遇水架桥。日常教学中教师需要根据学生和教学的实际状况，适时调整教学计划和安排，当学生回到校园迎考时，教学的灵活性更

为重要。教师应该调整自己的教学方法，以适应特定的时刻。例如，在小组学习或个别辅导中，教师可与学生一对一交谈，或者代替纯粹的教师主导的

教学，可以在学生主导教学和教师主导教学之间切换。

此外，教师需要对教学内容和目标具有清晰的认识，包括教学重点、基础知识、评估方式和课程标准。还

收获成长，勇敢面对意志和毅力的考验

■黄玉峰

近日，初三师生回到熟悉的校园，从疫情期间的居家学习状态切换到全

力冲刺中考的状态。我想对每一位同学说：你们真的不容易，辛苦了！

居家学习期间，我曾经和同学们说过，“知止而后有定；定而后能静；

静而后能安；安而后能虑；虑而后能得。”这是人生的修炼！每个阶段都有每个阶段需要完成的任务，如今，我们回到校园，在这段备考时间中，我们一

方面要总结好疫情期间的经历和收获，用好“疫情大课堂”，促进自己的快速成长；另一方面，这段紧张而有序的时间正是对我们意志和毅力的考验。

慎独：居家学习的收获将影响我们一生

居家学习开启前，我曾走进每一个教室，在黑板上写了大大的两个字：“慎独”！“慎独”，就是自律、自控、自觉、自尊、自强，就是在没有任何人督促的情况下约束自己。

疫情是一本大书，我们可以从中学到书本上学不到的东西，这将影响到我们的一生。在此期间，学生确实在迅速

成长。复旦大学的校训中有两个词：“笃志”和“近思”！经历过居家学习的师生，想必能更深刻地理解这两个词的内涵——即便读书是当下第一要务，我们仍要立志，立远大的志向，仍要思考身边发生的事情，交往邻里，关心他人，关心社会，关心国家，因为这一切与我们息息相关。

所谓“近思”，就是在思考身边发生的

实例中，激发和培养我们的家国情怀。学生看到并体验到社会发展过程中还有许多不尽如人意的地方，由此激发自己的责任感，坚定志向，努力学习，成长。未来走上社会用自己的力量改变社会，让生活更加美好。唤醒、点燃学生内心的自我需求，鼓励他们树立正确的人生观、价值观、幸福观，这正是教育的意义所在。

守护：坚持向上的道义在这个时代尤为重要

前段时间，一位同学给我写了一封信，道出了内心的压抑感，她提及：“我很焦虑，听到有些同学心仪的学校录了，我很担心进不了心目中理想的高中学校。虽然最近几次学科考试都不错，但我还是有些焦虑自己目前的状态。”

重回校园，可能不少学生都有类似的焦虑。我想送给师生“守护”二字，它是“慎独”的延续，多了一层对自我的关

爱。守护自己远离纷繁嘈杂的心，守护自己坚持向上的道义，守护自己美好的心灵，这在今天尤其重要。

经历过疫情洗礼的学生，更应建立自己的远大志向，并为此坚守、拼搏。有了远大志向的学生不会纠结于眼前的分数，不易受社会各种诱惑的影响，才能成为谦谦君子，成为真正有责任感的成员。

从宏观上，眼下，不能继续沉浸

在题海里大量刷题，而是要了解自己的知识结构、能力结构上的不足，做到心中有数；微观上，要把自己曾经做过的错题、难题查缺补漏，逐一解决知识点上的漏洞；情绪上，我们应该保持适度的紧张，这将有利于中考。相信每一位同学必将会在中考中得到自己理想的结果。

（作者为上海复旦五浦汇实验学校校长，上海市语文特级教师）

练习中的错误不要轻易放过

■陈磊

中考在即，初三的同学如何利用好时间，争取在考场上发挥出自己最佳的水平？下面结合数学学科的特点提一些建议。

进入冲刺阶段后，考生要学着调整状态，让自己回归在校园学习时专注的习惯，逐步找回考试状态。

建议大家珍惜学校中每次练习的机会，把每次练习都当作一次考试，保持适度紧张，认真做每一道题。平时自己做练习时，也要设定时间，在规定时间内集中精神，不要做做停停。对每次练习中出现的错误，不要轻易放过，要认真分析错误原因，尤其是因不良做题习惯导致的错误，更要认真对待，避免错误再次发生。

比如，有的同学时常在移项时未变号，那应该将移项作为单独步骤来处理，不要在移项的同时合并同类项。还有的同学审题错误，对此，建议放慢读题速度，划出题中的关键词。

从中考试卷命题规律来看，大家不必过分关注难题、偏题，反而要对基础题引起足够重视，基础题的分值在中考里占整个试卷的80%，一个小失误就可能影响整个考试的结果，所以必须力争在基础题上少失分，甚至不失分。在复习的最后阶段只做难题、忽视基础题的练习不足取。越是临近考试，越要侧重于对基础知识、基本技能的熟练掌握。

建议考生在最后阶段，首先要对初中所学的知识进行梳理，厘清知识点间的联系，分清容易混淆的知识点，找到自己尚未掌握的概念；其次，在日常练习中要重视基础题，对于自己会做的题要求每做必对，在保证准确率的前提下逐步提升解题的速度。

不少考生认为，刷题战术能提高数学成绩。其实，做题数量多并不等于解题能力提高。对有些学生来说，虽然做的题不少，但遇到略复杂一些

的题，总是束手无策。这通常是因为他们在订正错题时，只关注问题结果，而忽略了对思维过程的反思与总结。如同“小熊掰玉米”，做一题丢一题，始终没有形成一套分析问题、解决问题的有效策略。

在最后的复习阶段，建议考生可以将此前订正过的难题放在一起进行比较，找一找相同点，按方法归类。比如，A、B两道题的图形很相似，可以思考一下A题所用的方法B题是否也可以使用？如果不能使用，是什么原因造成的？这样可以拓宽自己的解题思路，并在此基础上总结解题的一些基本方法和策略。

不妨再思考一下，常用的条件转换方法有哪些？当结论与条件之间缺少关联时，如何找到两者间的桥梁，当第一个解题设想不成立的时候，如何按序从不同的角度进行尝试等。这些方法与策略，都是需要通过自己在解题的过程中不断反思与体悟才能获得的。

数学表达能力也是数学核心能力之一，所以，考生在做主观题时，不仅要关注结果的正确性，也要关注答题的规范性。

要特别指出的是，居家学习期间，由于线上批改不便，不少老师对于答题规范性的要求可能有所降低，但在备考阶段，建议考生关注答题的规范性。比如，几何证明题作答时，必须做到每步都“言必有据”，也就是对于每个逻辑段中结论的依据必须是课本上的定理或定义，得到该结论的条件必须是之前已经证明或出现过的。当结论需要多个条件时，有的条件虽然前面已证明过，也建议再写一下。应用题中的设句与答句应表述完整，指向明确，所设的未知数与方程中的未知数必须匹配。解分式方程时无论是否有增根都应写出检验过程。

“心平气和好发挥，眼明手算算得对。”祝福大家，能够在今年的中考中考出自己理想的成绩。

（作者为黄浦区教育学院初中数学教研员）

冲刺阶段应强化迁移能力

■包胤杰

今年参加中考的考生，已步入总复习阶段。如何在特殊的迎考季，制定合理的考前复习规划？结合英语学科的特点，给大家几点建议。

重视对教材重点内容的巩固与迁移

在初三最后的复习冲刺阶段，考生应对标“课程标准”开展复习，明确复习的重点。在梳理和复习过程中，应力求突出重点、循序渐进，及时分析自身问题，拓展复习内容。

关于复习的素材，考生除了可参考《空中课堂》初三专题复习课进行线上学习，也应当充分利用好初中各年级的教材。教材涵盖了中考英语核心的语言知识与技能、常见的语篇知识及语用知识。

按照《上海市初中英语课程终结性评价指南》相关要求，中考英语在语法和词汇板块，主要考查基础语法知识、基础语法知识的运用能力、词组的搭配及习惯用法，以及在语境中对词性、词义的正确理解。考生可以根据自身存在的“短板”、聚焦特定专题，将初中英语零散的知识串联成系统的知识网络。

考前冲刺，考生仍有提升基础知识与能力。建议重点关注以下方面：对于知识网络中掌握不够牢固的常见搭配用法，需要加强在不同语境下的灵活运用；面对考卷，考生应加强对上下文题干的审题训练；尤其要关注如连词等需要根据句意进行句间逻辑关系判断的语

法项目。至于词汇学习，建议考生掌握有关构词法的相关知识，灵活运用词根、词缀理解词义，尤其是高频词汇的理解运用。对语法的学习，不能停留在机械记忆层面，而应该结合一定的语境灵活运用，弄清语法的内涵，真正提高英语语言的实际应用能力。

精选练习，围绕难点问题寻求突破

现阶段，不建议重复进行大量综合训练，而应在阅读、写作等难点问题上寻求突破。在扎实语言基础的前提下，考生在英语阅读方面可以重点关注以下方面的强化训练：增加原声材料的阅读，扩大词汇量；提高对复杂长、难句的分析能力；加强阅读速度的训练；增加英、美文化背景和科普知识的输入，有效地提升阅读理解能力。

在写作方面，建议广大考生注重写作内容与篇章结构。针对不同的题目要求，认真审题，对全文进行构思与布局，列好提纲，还可以列出一些常用的句型与短语。

其次，考生可以巧用关键词润色。有的同学写作连贯性方面能力不足，此时可用一些常见的连词、副词等串联句子或段落，使文章变得流畅。最后，要懂得化繁为简，体现多样表达。恰当运用一些教材中已学的常用句式或名言、谚语、俗语等进行恰当表达，可增加文章的可读性与语言的地道性。

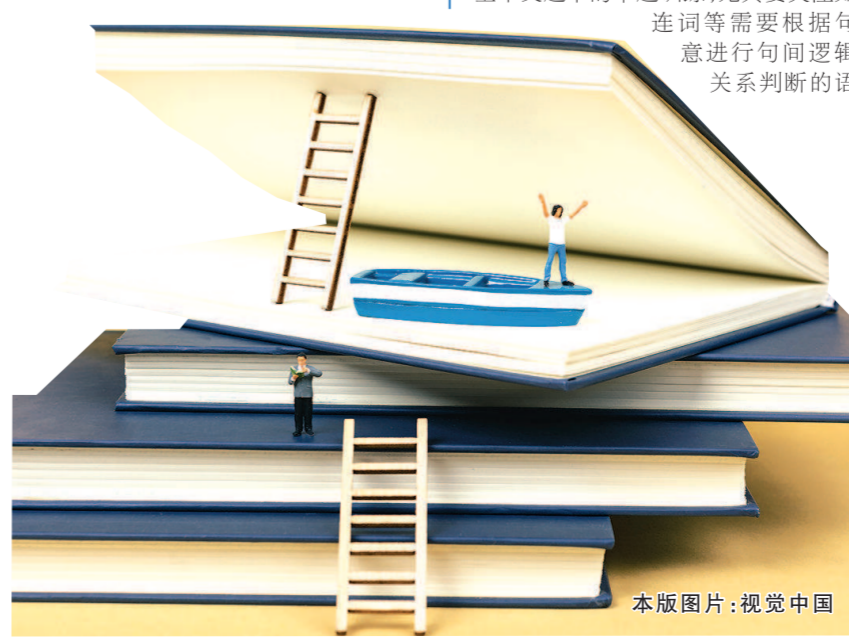
形成适宜的复习方法，避免出现低级错误

最后，考生们还要加强总结和反思，形成行之有效的复习方法。如通过对易错、易混淆题目的纠错与积累，厘清典型问题的解决方法，在不同类型的语篇中巩固核心词汇和语法，在做选择时运用排除法做出正确的判断，在写作中通过合理的选材彰显作文内容的个性化等。

此外，广大考生在复习中也需要进一步强化迁移能力，尽量做到举一反三；从会解一道题迁移到会解一类题，从会读一篇文章迁移到会读一类文章，从会写一篇文章迁移到会写一类文章。

当然，细致、严谨的学习态度也有助于减少同学们在考试中出现一些低级错误。相信通过科学有效的复习方法，严谨、扎实的学习过程，必将给大家带来令人满意的学习效果。

（作者为宝山区教育学院初中英语教研员）



本版图片：视觉中国