



中考进入倒计时 比拼心态与方法

——4位学长学姐分享备考心得

中考倒计时,有什么好的备考方法吗?本报记者采访了多位去年中考高分考生,为大家带来一些实战经验。这些“过来人”用亲身经历表明:最后一个月,心态与方法最重要!他们特别提醒学弟学妹:避免熬夜刷题,吃透错题本,保持适度运动。

文/周 张翠玲 吕中言 罗双双 曾婧

查漏补缺 找回自信



学生档案

姓名:许墨遥
中考成绩:734
初中毕业学校:江门市怡福中学
高中就读学校:江门市第一中学

总结经验 调整节奏



学生档案

姓名:李轩
中考成绩:739
初中毕业学校:江海区景贤初中
高中就读学校:江门市第一中学

学会拆解 保持信心



学生档案

姓名:刘子清
中考成绩:752分
初中毕业学校:江门市怡福中学
高中就读学校:江门市第一中学

善用资源 对标成长



学生档案

姓名:谭楚沛
中考成绩:781分
初中毕业学校:江门广雅学校初中部
高中就读学校:江门广雅学校高中部

中考临近,焦虑、有压力怎么办?江门市第一高级中学高一(2)班许墨遥同学,分享了她的考前心路历程和心态调节“独家秘籍”。

“在中考前一个月,我把初一到初三的课本重新翻了一遍,在回顾错题的过程中慢慢找到题感,全部过完一遍我发觉自己的焦虑得到缓解,有种更有底气的感觉。”许墨遥表示,在中考前她曾一度陷入焦虑和紧张的情绪中,她的应对方法是提高自身专注力,主攻薄弱科目进行专项复习,把注意力放到学习本身,从而找回自信和平常心。

找回平常心后,许墨遥带着放手一搏的心态,把每一次模拟考试都当成中考来看待,积累了考试经验。“当然了,更重要的是把功夫下在平时,可以把每一次考试当成一次检验的机会,才能更好地查漏补缺。”许墨遥也会通过看电影的方式放松心情,“当时看了《热辣滚烫》让我颇有感触。看完这部励志电影,我对考试就没那么紧张了,人的一生,不会只有一次机会,中考也只是相对重要的考试嘛。”

作为中考“过来人”,许墨遥表示,在答题时一定要合理分配时间,遇到不会做的题,不要过度纠结,把时间花在会做的题上面。“比如数学最后的压轴题,一般分为三个问题,可以先把会做的基础题答了,后面实在不会做的该放弃时就放弃,要根据自己的实力和判断来合理运用时间。”许墨遥说。

最后,她还提醒考生们,中考后不要把初中课本都扔了,升入高一后,时不时回顾一下初中课本,会有助于初高衔接。

谈到中考前最后一个月冲刺,江门市第一高级中学高一(1)班学生李轩认为,最重要的是紧跟老师的备考节奏,在空余的时间再加上适合自己的复习计划。

对于文科类,李轩建议可以利用起床后和睡前这两个时间段进行背诵,“因为这个时候背诵是最容易记到脑海中的。”他说。英语科目,他认为冲刺阶段需要把词汇量积累起来,“词汇量是学习英语的基础,完形填空、阅读、作文都离不开单词的积累。”李轩说。针对历史科目,李轩有一套特别的方法:“当时备考的时候,我们历史老师让我们几个同学一组,用小本子写下一组重要的知识点,然后再互相抽查,对的打勾,错的打叉。互帮互助的情况下,让我们对容易记错或者混淆的知识点记忆得更加牢固了。”

对于理科类,李轩建议先把老师布置的任务做完,然后再自己梳理若干个知识点。对于压轴题,李轩表示在尽量完成能够回答的小问题后,应该把更多的时间花在前面基础题或者自己不确定的题目上,把这些题目再检查一遍,避免不必要的丢分。此外,他建议备考阶段应该重点攻克基础题,因为基础题的占分是比较多的;学有余力的同学可以备战一些压轴题,但是压轴题更多体现的是对思维的考察,这重在平时的积累,不能速成。

在初三的三次重要模拟考试中,李轩曾在离中考最近的“三模”中考差了,“当时可能也是有点浮躁,而且对备考的总结不足吧。但是我的心态是比较好的,当时对我的影响不是很大。中考的压力还是挺大的,所以我平时都会通过慢跑、打羽毛球等运动释放压力。我想对学弟学妹们说的是,千万不要因为一次模拟考而否定自己,我们需要总结经验,调整心态!”李轩说。

“学习最重要的是建立系统性思维。”刘子清认为,无论是文科还是理科,学习都不能急于求成,必须循序渐进。她建议学弟学妹们要跟紧老师节奏,做好课前预习,遇到难题时不要慌张,而是要学会将复杂问题拆解成若干小问题,再逐个击破。“日常的刷题训练必不可少,但刷题并不是为了追求题量,而是在刷题过程中逐步形成某类题型的解题条件反射,保持题感。”刘子清说,“刷题后,我会把错题拿出来反复研究,通过拆解错题中的知识点来总结自己的知识盲区,这样刷题才能做到‘做一题,通一类’。”

在时间管理方面,刘子清有自己的一套方法。她每天清晨固定抽出10分钟进行英语晨读,内容涵盖课本段落、课外短文甚至新闻片段。“晨读看似简单,但对培养语感很有帮助,这对语法学习和听力提升都有潜移默化的作用。”此外,她建议利用课间碎片时间完成抄写类作业,晚自习专注理科大题推导,睡前保留30分钟自由活动。“劳逸结合很重要,适当放松反而能提高学习效率。”她认为,学习时要专注,休息时也要真正放松。“我休息时喜欢户外运动,比如爬山,这样既能放松身心,又不会沉迷电子产品。”刘子清说。

备考过程中,刘子清也曾遇到过瓶颈期。“有段时间成绩下滑,确实很焦虑。”她回忆道,“后来我调整了心态,给自己定了一个切实可行的目标,不受外界干扰,静下心来分析问题所在。”她发现很多错误其实不是因为不会,而是粗心造成的。“这时候最重要的是保持信心,相信通过努力一定能取得进步。”

在2024年中考中,谭楚沛以781分的优异成绩脱颖而出,这位谦逊的学子坦言,优异成绩的背后并非天赋异禀,而是源于三把独特的“学习钥匙”:稳定的心态,善用教师资源,巧设成长坐标。

心态为王,深耕不辍。“中考就像长跑,最怕中途自我怀疑。”面对记者提问,谭楚沛将心态建设放在首位。他保持着独特的“耕耘者思维”:每天睡前记录当日学习“颗粒度”,用具体知识点代替模糊的“努力”概念。这种可视化反馈机制,让他在初三高压环境下始终锚定目标。即便模拟考出现波动,他也会通过跑步、写日记等方式及时调整。“这种持续稳定的状态,比偶尔爆发更有力量。”谭楚沛说。

师者引路,多维突破。“我的每位老师都是知识宝库。”谈及教师资源利用,谭楚沛眼睛发亮。他独创“三阶提问法”:简单问题在课间速解,重点难题预约专题辅导,共性疑问则整理成思维导图在课堂上反向教学。更特别的是,他专门准备“旁听笔记本”,记录其他同学提问中的闪光点。“当其他同学问出三角函数实际应用时,我突然意识到自己知识体系的盲区。”这种开放的学习生态,使他构建起跨学科的知识网络。

对标成长,竞合共生。书桌角贴着的“目标追踪表”,揭示了谭楚沛的进阶秘诀。“一定要学会找到自己的竞争对手,时刻关注自己与他的差距,借鉴他的一些学习方式,我初中三年的学习生涯中,竞争对手发挥着重要的鞭策作用。”谭楚沛表示,其实真正的对手不是别人,是昨天的自己,只有不断超越,不断突破,才能成就更好的自己。

医生开出中考“健康处方”

科学饮食 调心有方

中考临近,如何通过科学饮食和心理调适保持最佳状态?本报记者采访了多位专业医生,为考生和家长提供实用建议,帮助考生以最佳状态迎接考试。医生特别强调,保持规律作息、良好心态,这比临时进补更重要。

建议,帮助考生以最佳状态迎接考试。医生特别强调,保持规律作息、良好心态,这比临时进补更重要。

考试前保持“日常”很重要

“中考前,孩子最担心的是什么?不是难题,也不是不会做,而是‘怕自己发挥失常’。很多孩子都有类似的经历:平时成绩稳定,但某一次考试‘翻车’。于是,一想到中考这么重要,特别害怕‘翻车’重演。”江门市妇幼保健院心理科主任吕园园说。

吕园园建议,作为家长,首先要避免过

度关注。临近中考,有些家长不自觉地就会将家里氛围变得压抑,如小心翼翼地说话、频繁追问复习进度等,这种“如临大敌”的态度反而会让孩子倍感压力。吕园园建议,可以保持家庭日常生活节奏,像往常一样吃饭,偶尔聊聊轻松的话题,分享有趣的新闻,用自然状态传递从容心态,帮助孩子减轻心

理包袱。有些家长可能会发现,越到关键时刻,孩子反而疲惫、分神,甚至一副“躺平”状态。吕园园认为,对此家长要理解:孩子需要休息调整了!人的大脑与其他器官一样,需要劳逸结合,如果外界强制性地给予学习任务,大脑自身的保护机制便会产生所谓“保护性抑

制”,就是说这时候的大脑已经没有运转的效率了。”吕园园说。她建议,这时候,不要逼迫孩子学习,而是要帮他们“充电”:可以适度休息,哪怕是出去散步、画画、听音乐;引导孩子做一些自己喜欢但轻松的事,让大脑“切换频道”;明确告诉孩子“你不是懒了,是太累了,需要恢复一下”。

不要轻易改变饮食习惯

江门市妇幼保健院儿童营养专科副主任医师黄敏园表示,科学饮食不仅能增强体力、提升脑力,还能帮助考生稳定情绪、顺利入睡。考前,考生可以形成一定的饮食规律,但考试期间的饮食不应该与平日有太大变化,保证食物种类多样,合理搭配,规律进餐,尽量做到口味清淡,特别是晚餐和夜间加餐,不宜过于丰盛、油腻。考前别轻易改变饮食习惯,保持规律作息比突击进补更重要。

黄敏园表示,家里和学校食堂是最佳选择,避免路边摊和无证餐馆。烹饪方式的挑

选上,以清淡为主,减少煎炸、辛辣、重口味食物,多用蒸、煮、炖等烹饪方式,推荐清蒸鱼、白灼虾、凉拌豆腐、杂粮粥、绿叶蔬菜(当季本地新鲜蔬菜)等。三餐要规律,七分饱为宜,可以适当加餐1—2次(如坚果、酸奶、水果)。注重补水,常温或温开水为主,少量多次饮用;冷饮、冰品易刺激肠胃,建议尽量不喝。

在食物的选择类型上,黄敏园也有四大方面的建议。一是助力脑力的优质蛋白,如鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉、瘦牛肉、豆制品等。二是富含膳食纤维的杂粮和水果,如杂粮(燕

麦、小米、红薯)提供持久能量并稳定血糖;新鲜蔬菜水果(如菠菜、西兰花、蓝莓、香蕉)富含膳食纤维和多种维生素矿物质,具有保护心脑血管、增强脑功能的作用。四是易消化的汤粥类,如绿豆汤(常温)、山药排骨汤、莲子百合粥等,解暑且不增加肠胃负担。

“有些考生和家长认为,考前应该‘进补’。但是,越到关键时刻越是不能尝试新食

物,或盲目服用保健品或提神饮品,如浓茶、咖啡等,这些‘新食物’可能加重肠胃负担,甚至引发过敏或身体不适。科学合理饮食,是可以从日常饮食中获得所需要的各类营养的,无须服用营养补充剂。”黄敏园强调,市面上宣称能提高记忆力的保健品大多是含蛋白质、维生素或DHA、卵磷脂等成分的物质,但过量摄入营养素可能会产生毒副作用。何况还有些虚假宣传、成分不明甚至有害的产品混入市场,这都会危害孩子健康。

(张翠玲)



小贴士

解压小妙招

吕园园建议,考生们还可以尝试一些简单而有效的减压方法。“蝴蝶拍”放松法:双臂交叉在胸前,双手交替轻拍肩膀,节奏缓慢均匀,同时回忆温暖、安全的场景,帮助身体快速平静。

“478呼吸法”:吸气4秒、屏住呼吸7秒、呼气8秒,重复几次,能有效调节呼吸频率,缓解紧张情绪。

同时,考生们也可以通过写日记、画画等方式表达内心感受,将情绪可视化。