



距离2023年中考还有约一个月的时间。在最后的冲刺阶段,以老师为主导的课本知识回顾基本结束,考生更多的是通过自主学习来完成剩下的复习工作。

如何在有限的时间里查漏补缺、提升自己?复习备考到底应该怎么整理思路?优秀学长、学姐们在去年的这个时候都做了些什么?我们来听听这些“过来人”的经验之谈。

文/图 江门日报记者 张翠玲

善用思维导图 多看错题总结

学生档案

姓名:赵瑞熙
初中毕业学校:蓬江区紫茶中学
高中就读学校:江门一中

延后,但最好不要超过11点,而且每天最好保证半小时左右的午休时间,这样调整作息能够帮助考生更好地衔接上下午的学习。

对于不同科目,赵瑞熙认为应该有不同的备考策略。文科以读、背为主,冲刺阶段可以多利用零碎时间来背诵英语单词、文言文和诗词等,并运用思维导图,把零碎的知识整合联系起来,加强对道德与法治、历史等科目内容的记忆;理科则需要做好错题记录,在复习错题中找出自己的答题漏洞,保证在遇到同类的题目时不犯同样的错误,并能迅速找到解题思路。

“中考是人生第一个重要转折点,但是不要让自己焦虑影响到自己的备考之路,要不断地挑战自己,以平静乐观的心态去面对,这样人生才会充满色彩。”赵瑞熙这样对学弟学妹们说。



“冲刺阶段,要全身心投入到备考状态,对过去的知识进行回顾,争取提高效率。”谈到整体备考思路,赵瑞熙如是说。

赵瑞熙是江门一中创新班的学生,虽然没有参加传统意义上的中考,但他在九年级时有过两次备战联考的经历。“我认为心理调适非常重要,一定要对自己有信心,认真冷静地备考。”赵瑞熙认为可以将晚上睡觉的时间适当

优势科目更要回归基础

学生档案

姓名:杜祖恒
初中毕业学校:蓬江区紫茶中学
高中就读学校:江门一中

间。对于不同科目,他也有不同的备考策略:例如历史方面,他会每天抽1小时复习,内容贵精不贵多;对于计算量大的科目,如数学,他在背完一些基础概念后会刷题,并且尽量不花太多时间在难题上。

“大部分人都认为语文作文是拉分项,但是实际在考试中只要不跑题、偏题,作文其实不会拉开太大的分数差距。相反的是,我认为在简答题和选择题上出现的扣分点更值得注意,最后的冲刺阶段还是建议大家把复习要点调整到这类基础题上。”杜祖恒说。在英语方面,他建议以背单词、做阅读题为主,如一些句型和短语,尤其是短语,要读到朗朗上口,必要时还可以“唱出来”,这样可以很好地提高阅读和作文两部分的答题效率。

最后,杜祖恒想对学弟学妹们说:“中考只是人生中的一座小山,只要全力以赴,就能翻过一座座山丘,看见更好的风光,追寻人生中更多的美!”



杜祖恒认为,拥有充分的休息,是备考冲刺阶段的重要一环。“之前备考的时候,也有同学试过‘开夜车’到半夜12点、1点,这样的学习效率反而不高,得不偿失。”他表示,复习任务越紧张,劳逸结合就越重要,他建议可以利用周末或者课余时间,适当进行运动或者其他放松娱乐,让时刻紧绷的弦可以松一松。

杜祖恒表示,自己当时在备战创新班联考的最后阶段选择了主攻自己的短板科目。而对于自己擅长的科目,如物理,他认为要重视基础知识的复习工作,减少对难题的钻研时

冲刺阶段如何保持高效?

优秀毕业生传授备考窍门

相信自己 克服焦虑

学生档案

姓名:岳家盈
初中毕业学校:福泉奥林匹克学校
高中就读学校:江门一中



对中考备考,岳家盈最想告诫学弟学妹的就是“不要想太多”。

岳家盈同样是来自江门一中的高一创新班推荐生,她在备战联考的时候,也出现过过度焦虑的情况。“当时情绪起伏还挺大的,也有过不少消极情绪。自己在咬咬牙坚持下来的同时,也积极向学长、老师、家长求助。他们都会安慰我,降低我对考试成绩的焦虑感,我后来也会给自己一些心理暗示,例如告诉自己考试的内容没有什么是自己

不会的。”岳家盈说,另外她建议要正常作息,不要熬夜。

那么冲刺阶段的复习要如何快速提分?岳家盈表示要以基础题为主、难题为辅。“一些语文古诗词、英语单词、概念、方程式等基础内容,复习时都应该再过一遍。复习物理、道德与法治、化学等科目时也要在需要背诵的地方下功夫。”她认为,对于语文、数学两大主科,更重要的是此前的日积月累,备考冲刺阶段实现大幅提分的可能性不大。她还建议不应该“死磕”语文作文,而且可以从功利性的角度出发总结一些答题技巧,做题的时候不妨从答案出发,总结不同题型的答题技巧,这样也能在短时间内取得不错的收益。

“希望大家可以勇敢、大步地踏入高中生活,欢迎大家来江门一中!”岳家盈最后也为学弟学妹们送上自己的祝福。

总结属于自己的做题技巧

学生档案

姓名:周嘉俊
初中毕业学校:开平市金山中学
高中就读学校:培英高中



周嘉俊在中考取得了738分的好成绩,并通过自荐的方式入读了培英高中献章班。回忆起去年的备考时光,他最想提醒学弟学妹们的是要合理安排复习量,调节过分焦虑的情绪。

他认为,临近中考的这段复习时间里,考生应该多专注于平常较为薄弱的科目,以查漏补缺为主。“考前应该合理地安排复习量,恰当地选择一些比较符合中考难度的题目来练手,找找考试的状态。不要盯着一些难度过大的题目不放,避免给自己造成太大的心理压力,因小失大。”周嘉俊说。

周嘉俊比较擅长的是英语,中考英语119分的他,也属于有自己的一套复习方

法。“中考英语中阅读题所占的分数比较多,所以在备考的过程中,我们要重视阅读题的练习,而且要重视练习质量,与其随便便做10篇阅读理解,还不如认真做好1篇阅读理解,真正搞懂题目包含的知识点。做完题目要认真地对照答案,争取总结出自己的一套做题技巧。”周嘉俊说,此外,他认为把握做题的速度同样关键,在平时的训练中要限制时间,比如规定自己在30分钟内要做完4篇阅读,这样才能在紧张的中考中更加得心应手。

谈到考前状态,周嘉俊表示自己当时还是比较平和的,没有出现什么小插曲,而身边的同学则出现了考前心跳加速、头脑发热,甚至在考场上双手发抖而导致不能集中精神等情况。他也给大家推荐了一个小方法:在进入考场后,可以反复几次深呼吸放松,调整心理状态。

“希望学弟学妹们用青春书写志气,在六月的中考中金榜题名,一鸣惊人!”周嘉俊说。

缓解中考的紧张、焦虑,心理老师有“心”妙招 提升“心”能量 稳住“焦躁君”

拒绝焦虑 停止“摆烂”

“中考进入倒计时了,我还有很多知识点没有复习到位,还来得及吗?”“快中考了,反正来不及了,放弃复习,放开玩吧。”……岑月婷注意到,考生们容易出现两种极端的备考心态:过度焦虑,以及被称为“摆烂”的零焦虑。

焦虑从何而来?彻底放弃复习的“摆烂”心态又是源于什么?岑月婷表示,考生普遍非常重视这场即将到来的考试,很希望能通过自己的努力考到理想的成绩,因此容易让“焦躁君”乘虚而入,引起过度焦虑的情况;而“摆烂”的形成原因也有很

多,例如考生曾经为了某场考试付出过较大努力,但是见效甚微,导致考生积极性受到打击。

“适度的紧张感是好事,能够让考生更加集中注意力进行备考,但是过度焦虑和‘摆烂’都是不可取的,需要考生自己调整心态,老师、家人也应该及时提供帮助。我们要通过分析考生们的内心需求,找到导致他们出现心理问题的真正原因,鼓励孩子们重燃学习斗志,以积极的心态冲刺中考。”岑月婷这样说。

把握当下 筑梦未来

中考马上到来,面对焦虑,我们可以做些什么?如何为备考补充“心”能量,稳住“焦躁君”?岑月婷给考生和考生家长都提出了“心”妙招。

对于考生,首先是要做到及时自我调整,可以利用心理课上老师教授的方法,例如做深呼吸或者蝴蝶拍动作,以此来缓解情绪紧张,送走焦虑。其次,必要的时

候可以找老师、朋友、亲人倾诉,听取他人的建议,转移注意力。未来确实充满了很多不确定性,但是考生们不必过于担忧,只需将注意力聚集在每天的知识储备上,好好复习才是补充“心”能量、自信迎中考的关键。

作为考生的家人,应该如何支持考生备考?对此,岑月婷提出了几点建议:“作

中考除了是对考生知识点掌握情况的考核,也是对考生心理素质的考察。不少考生表示,考试越临近,负面情绪越明显,越容易感到焦虑和压力,导致无法集中精力复习,甚至睡不好觉、吃不好饭。为此,江门市实验中学专职心理老师岑月婷为考生提供了“备考锦囊”,教大家认识、克服焦虑,提升“心”能量,稳住“焦躁君”,助力梦想启航。

文/李彤 陈慕欢
图/学校提供

小提示

饮食安心 健康“赢”考

备战中考,需要保证身体健康、精神状态良好。那么考前饮食是否有需要避开的“雷区”呢?如果考试刚好遇上生理期该怎么应对?食欲欠佳、睡眠质量不好,有什么小妙招可以改善,让考生安心备战中考?

江门市五邑中医院治未病科主任任小红表示,夏日气温升高,会加剧考生的紧张心理,容易导致心火过旺、好发脾气。因此在饮食上,要做到菜肴清淡,少荤多素,少喝滋补的老火汤,少吃生冷的瓜果蔬菜。如果考生容易肠胃不适,则要避免喝凉茶。同时,为了避免胃胀气、消化不良的情况,尽量不要吃得过饱。

考试刚好碰上生理期该怎么办?平时生理期反应不大的女生,尽量不要使用药物来提前或者推后月经,月经紊乱反而会起情绪起伏,影响备考的状态。对于生理期反应较大,会出现食欲不佳、睡眠质量差等问题的考生,可以通过食疗来调理,比如用炒熟的麦芽、谷芽,或者羊肚菌、猴头菇来煲汤,会起到健脾开胃的效果,要注意尽量不要与鸡一起煲,避免上火;还可以煲莲子百合汤,能起到养心安神的功效。



初三学生正在备战中考。