



# 稳住心态 吃对三餐

## ——送给中考学子的从容锦囊

中考倒计时一个月，考生如何缓解焦虑、调整作息？一日三餐又该如何安排？本报特邀江门市怡福中学专职心理老师

黎洋铭、江门市中心医院蓬江分院儿童保健科儿童营养门诊主治医师徐能，为考生送上这份考前调适指南。文/陈慕欢

### 接纳焦虑 稳住节奏

“考前一个月，学生的焦虑表现在情绪、身体和行为三个方面。”黎洋铭介绍，情绪上容易烦躁、自我怀疑，甚至对复习产生抵触情绪；身体上可能出现失眠、食欲变化、心慌等“躯体化症状”；行为上则表现为注意力不集中、拖延或逃避复习。她提出两个实用的焦虑缓解方法：

**第一，积极暗示法。**很多同学考前会想“完了，我肯定考不好”，这种消极暗示会加剧焦虑。试着换成“我已经复习过了，我准备好了”“紧张是正常的，说明我很在乎”，把“不要怕”换成“我能行”，提高自我效能感。  
**第二，合理规划法。**每晚写下明天要

完成的三件最重要的事，每完成一件就打一个勾，给自己一个小奖励，比如站起来伸个懒腰或吃一颗糖。焦虑往往来自“事情太多、时间不够”，拆解目标能有效缓解压力。  
还要注意调整作息。熬夜刷题会导致第二天精神萎靡、注意力不集中，甚至

记错知识点，得不偿失。具体调整方法为：每天比前一天提前15—20分钟入睡，逐步调整到22:30—23:00入睡，保证每晚7.5—8小时睡眠；固定起床时间，即使周末也不例外；建立“22:30停机熔断”机制，睡前1小时不看手机；白天抽出10—15分钟进行散步、拉伸等轻度运动。

### 考前安心锦囊

如果考前失眠怎么办？黎洋铭提醒，不要过度担心“睡不着影响考试”，可以告诉自己“考前失眠很正常，即使只睡5—6小时也不会影响发挥”。睡前不刷题，不讨论难题，躺在床上30分钟还睡不着就起床看会轻松的书，困了再上床。

7秒屏气，8秒缓慢呼气，重复几次即可快速平复。此外可以运用“锚定法”——先做一道自己肯定会做的简单题，获得成就感后紧张情绪自然缓解。

食，不吃生冷油腻食物。  
**考试当天早晨：**吃一顿清淡易消化的早餐，如牛奶、面包、鸡蛋；可带上两块黑巧克力，在考完试的间隙补充能量。  
**进入考场后：**先检查试卷是否完整，填写姓名准考证号，然后快速浏览试卷，先做简单题再做难题。  
**考完一科后：**切勿与同学对答案，把

注意力放在下一科。告诉自己：“无论考得如何，都已经过去，全力以赴准备下一科。”  
黎洋铭寄语初三学生：“中考确实重要，但它绝对不是衡量人生成败的唯一标准。你可以把它当作一次深蹲——蹲下去时或许沉重，但站起来时，你会发现自己拥有了更强的爆发力。”

### 这样吃，更从容

江门近期持续降雨、湿气重，考生脾胃偏弱。徐能提醒，忽视早餐或吃生冷食物、晚餐大鱼大肉、盲目跟风进补、常喝奶茶冰饮，这些都不可取。

瓜、丝瓜等祛湿蔬菜，少油少辣，可搭配冬瓜薏米排骨清汤，避免各类药膳大补的浓汤。考试当天午餐务必温热，不尝试新奇食材，只吃七八分饱，少喝汤防止频繁上厕所。

摊、油炸外卖卫生无保障且难消化；从未吃过的补品易引发湿热上火。  
徐能寄语考生：“阴雨蓄力，温热养身，三餐安稳心从容，乘风破浪赢中考！”

考前三餐搭配原则：温热清淡、健脾祛湿、少油少甜、七八分饱。  
早餐必须温热吃，热杂粮粥、热豆浆、包子、燕麦搭配水煮蛋，山药、小米有健脾祛湿的作用，可以适当加入。不吃冷藏面包和冰饮。  
日常午餐注意荤素搭配，适量选择冬

晚餐清淡减量，多吃蔬菜、豆制品，少吃油炸多油菜肴，减轻肠胃负担。  
不建议吃的食物：冰饮、雪糕、凉拌菜等生冷食物易引发腹痛腹泻；奶茶、碳酸饮料会造成血糖波动、加重体内湿气；路边

食，不吃生冷油腻食物。  
**考试当天早晨：**吃一顿清淡易消化的早餐，如牛奶、面包、鸡蛋；可带上两块黑巧克力，在考完试的间隙补充能量。  
**进入考场后：**先检查试卷是否完整，填写姓名准考证号，然后快速浏览试卷，先做简单题再做难题。  
**考完一科后：**切勿与同学对答案，把



### 当好孩子的坚实后盾

#### ——给家长的考前心理指南

中考倒计时一个月，家长怎样沟通才能“帮上忙”而非“添乱”？如何稳定自身情绪，成为孩子最坚实的后盾？本报特邀江门市中心医院蓬江分院精神心理科副主任雷波，为家长送上这份考前心理指南。

#### 家长更应稳住情绪

“父母的稳定情绪是孩子的定海神针。”雷波指出，考前家长的焦虑往往表现为过度关注成绩、反复唠叨、过度照顾，甚至失眠易怒。这些情绪会不知不觉地传染给孩子，增加孩子的心理压力，干扰复习状态，甚至让孩子产生“连父母都不相信我”的误解。

感到焦虑时，可以暂时离开孩子视线，去运动一下或听一会儿音乐。把嘴边那句“复习得怎么样了”换成“需要我帮你做点什么吗”。保持家庭正常氛围，不要刻意营造“特殊环境”——越自然，孩子越放松。

#### 孩子不愿沟通怎么办？

当孩子烦躁不愿交流时，不妨递一杯水，或者轻轻拍一下孩子的肩膀，说一句：“有需要随时叫我，我一直都在。”也可以默默留一张纸条。适当留出空间，孩子反而可能主动开口。

当孩子说“我考不好怎么办”时，家长先别急着讲道理，而是接纳他的情绪：“换了我也会紧张，你最担心的是哪些？那我们就针对担心的点，看看还能做些什么。”

小菲是一名初三学生，模考后退步明显。父母反复强调中考重要性，动辄指责，亲子关系由对抗陷入冷战。母亲寻求心理咨询后作出改变：克制焦虑，不再提考试、评价学习状态。直到小菲愿意接话时，母亲才真诚道歉：“之前我们用了方法，把关心变成了伤害。现在我们在努力做你需要的父母。”经过努力，亲子关系显著改善，小菲的状态也渐入佳境。

雷波寄语家长：“父母的平常心，就是孩子面对考试时的最大底气。”

(陈慕欢)



## 江门市第一实验学校

The First Experimental School of Jiangmen

### 办学亮点

**高考佳绩：**2025年，首届高考超7成考生上本科线，2025年复读生进步显著，高考平均分62分。

**多元发展：**2025年，游泳特长生超8成通过单招考本科；连续两届传媒专业成绩全部过本科线；DSE班保持全员上本科线。

**师资力量：**特级教师2人；首席教师2人；学科带头人13人，占比18%；高级教师25人，占比35%；一级教师28人，占比40%；地市级优秀教师27人，占比38%。

### 教学体系

#### 优秀教学体系

1. 学校推出提升教学质量“五大举措”：青藤智课融合赋能、卓越教师领航工程、三阶六步高效课堂、多元潜能开发计划、小班化精准培养体系。
2. 学校创立了“三阶六步”深度学习型课堂教学模式，该模式以“学习为中心”为魂，以“三阶目标”为舵，以“三阶六步”为径，以“五位一体”支撑系统为基，构建了一个理念先进、路径清晰、支撑有力、开放包容的课堂教学生态系统，旨在系统性推动课堂向深度学习范式的转型。
3. 学校创立了由“一中名师工作坊”为支撑的高考备考教研体系。
4. 学校按照“以学立教，化育成人”的办学理念，精英教育与全人教育相结合，因材施教，精准培优，五育并举，全面发展，根据学生个性化发展的需求，构建多元课程体系：基础课程、英才课程、素质课程、小语种课程、综合实践课程、心理生涯课程。

### 高中部五大特色



#### 优质小班

36人班，分层次教学，精准评价，学生获得更多的关注和教学资源，不同的赛道都有好出路。



#### 青藤智课

A辅助精准分层教学，“错题归纳+智能推题+一生一案+AI伴学”一体化闭环交互，实现教学相长，靶向提升。



#### 江一教研团队

特聘高级教研团队，由江一中原副校长或备课组长组成，负责命题教研、教师培训、尖子生培养，共享江一中资源。



#### 小语种

除英语外，可以选择日语作为外语考试科目，学校提供专业的日语课程，助力高考提分。



#### 港澳子弟班

江门唯一持港澳子弟班正式牌照，提供香港DSE和港澳台联考两种升学通道，助力学生上名校/理想培训/加拿大留学服务。

### 核心管理团队



#### 王协民 / 总校长、高中部校长

在职研究生，物理特级教师、国家级骨干教师、全国优秀校长，娄底市十佳校长、惠州市高中明星校长、广东省国家级示范性高中评委专家、湖南省优秀教师、广东省优秀共产党员、担任重点高中中校长21年，有二十余年高三教学备考经验，曾培养出湖南省高考物理单科状元，为清华北大输送60余名优秀人才，辅导多名学生获全国物理竞赛一、二等奖；主持研究课题获省科研成果一等奖，主编多部著作出版发行、撰写20多篇论文在《物理教学探讨》、《广东教育》等刊物上发表。



#### 林郁周 / 副校长

毕业于华南师范大学、中学化学一级教师、江海区少年科学院副秘书长、江门市青年骨干教师、原江一中化学骨干、优秀班主任和优秀共产党员、培养出清华、浙大、上海交大、中大等名校学生数十人、曾获得广东省青年教师教学技能大赛一等奖、江门市教育集团优秀教育工作者、曾任江门市第一实验学校高中部筹建办主任、级长、教学处主任、德育处主任和校长助理等职务。



#### 刘惠玲 / 初中部校长

中学历史一级教师、曾担任学校历史组组长、学术委员会委员、教学处主任、校长助理，近20年来一直从事一线教学，有丰富的初中、高中中考备考经验，同时在学校的教育教学管理方面效果明显，曾获“江门市普通高中学业工作先进个人”“叶氏化工高考教学成绩突出贡献教师”“江海区基础教育系统优秀共产党员”“江门市教学论文比赛一等奖”、“江门一中教育集团优秀教师”“优秀教育工作者”等荣誉称号。



#### 梁伟枝 / 高中部副校长

中学化学高级教师、广东省化学优秀教师。曾获广州市骨干教师、天河区骨干教师、优秀教育工作者等称号。8年广州市高考研究组成员，广州市化学中心组成员，12年高三毕业班经验，辅导学生参与省竞赛多次获一、二等奖。多次受其他学校邀请进行讲座，参与编写高三复习资料《备考指南》，《中学化学教学与实验创新》副主编，参与多个广州市课题和区南大学课题，三个市级课题主持人，数十篇论文发表在国家级、省、市、区核心刊物。

### 高中班型介绍

班型	人数	入学条件	培养目标
强基班	36人/班	通过自招评估或中考成绩单入学	冲刺C9、985、211等名牌大学
<b>班型亮点：</b> 1、丰厚奖学金，免三年学费、住宿、校服床品费用； 2、小班制教学，独立课程体系和培优体系，精准教学，关注度高； 3、师资雄厚，任教教师均有重点高中教学经历，且有两层以上高三备考经验。			
保本班	36人/班	通过自招评估或中考成绩单入学	达应届高考特控线或以上分数
保普本班			达应届高考本科线或以上分数
<b>班型亮点：</b> 1、小班教学，管理严格，目标明确，若未达到培养目标，培训费双倍退回； 2、独立师资，独立课程体系，独立评价，个性化生涯规划，精准教学； 3、三年班级不变，稳定性强，周末和寒暑假培优辅弱一站式服务。			
创新班	36人/班	通过自招评估或中考成绩单入学	本科
<b>班型亮点：</b> 1、纯小班，高关注；“名师+导师”双师护航模式，稳打稳扎； 2、管理严格，周末提供托管服务、周清，精准教学，专业生涯规划指导。			
艺考班 (传媒、美术、游泳方向)	36人/班	通过自招评估或中考成绩单入学	重本、本科
<b>班型亮点：</b> 1、紧贴教学方向，精准培养，专业规划； 2、经验丰富的一线艺考教师，双班主任制，保障“双线”过关。			
港澳子弟班 (DSE/联考课程)	约20人/班	港澳籍学生优先，内地考生凭中考成绩录取	C9、985、211以及QS世界前100大学
<b>班型亮点：</b> 1、与香港遵理联合培养、联合测试及联合评卷，共享一线城市教学资源； 2、双师教学，管理严格，提供完善的教学体系和升学规划。			

### 招生计划

2026级拟招高一新生330人

班型	强基班	保本/普本班	创新班	艺考班	港澳子弟班
班数	2	2-4	2-4	1	1-2
学费	助学金	2.9万元/学期 (每周6天课程，含寒、暑假课程)	2.4万元/学期 (每周6天课程)	美术：2.9万元/学期 传媒：2.9万元/学期 游泳：2.9万元/学期	DSE课程：4万元/学期 联考课程：2.4万元/学期
住宿费	免住宿费	2500元/学期			
备注	1、以上费用不含伙食费、校服床品费、交通费等； 2、艺考班学费已包括学期内的专业训练费用，但寒、暑假集训费另算（自愿参加）； 3、伙食费学生自行刷卡消费； 4、符合录取条件享受以上班型报读优惠，入学优惠政策详情来电咨询。				

报名热线：何老师13427426679 (微信同号) 李老师13316760597 (微信同号)

学校地址：江门市江海区五邑路235号

扫码咨询：



报名二维码

学校公众号