

# 优秀学子的中考冲刺“清单”

中考倒计时不足一个月，刷题、焦虑、失眠成了不少初三学生的关键词。但去年此时，如今就读于高一的优秀学子们，也曾站在同样的路口。他们最后一个月做了什么？怎么稳住心态？如何把弱科拉上

来？近日，记者对话多位高一学生，还原一份“可复制”的中考冲刺“清单”。

文/图 张翠玲 吕中言 罗双双 曾婧

## 黄丞治

### 减少刷题重基础 调整作息稳心态



#### 学生档案

姓名：黄丞治  
中考成绩：742分  
初中毕业学校：江门市第一中学景贤学校  
高中就读学校：江门市第一中学

江门一中高一(3)班学生黄丞治还记得，中考前一个月，他的复习重心从理科转向文科。由于在校自修时间较多，他认为，好好利用自修时间进行理科思维训练，通过基础题保持思维活性和公式记忆即可，其余时间可以用于文科知识点的背诵。为了避免中考前失眠，他会保证晚上10点准时入睡，用一个月时间修正生物钟。

不少人建议，中考冲刺阶段要“回归课本”，那么怎么“回归”才能更高效？黄丞治建议，对于理科(如物理)，要重新复习课本中的所有原始公式和一级结论，因为这是直接用于大题解答的工具。对于文科(如道德与法治)，最后一个月重点复习“原因”“意义”等内容。此外，还需要区分细节表述，如“根本”“基本”等。

最后一个月，黄丞治的刷题量减少了，他做得最多的是背诵。“除老师布置的作业之外，优先刷错题和基础题，这个时间刷题在于掌握细节和知识点，可以试试在刷题的过程中揣测出题人的意图，培养定位知识点的能力。”黄丞治说。

如果在考试中遇到完全不会的题，黄丞治也提供了一些“小贴士”。对文科，他认为有一些固定题型对应的固定答题模板和术语，如语文问“作用”就可以答内容和结构，最后要扣主题，可以加一句升华主旨的内容；道德与法治材料的评析题可以遵循“判断——书本知识+材料做法——怎么做”的流程。文科考卷一定要写满。理科的难题一般都会给步骤分，如勾股定理，可以尝试把题目条件抄下来，有助于得到简单步骤的思路。如果遇到“直接写出”这类要求，可以尝试写一些特定值，万不得已时，可以复制一个标准的图，直接测量。

“最后一个月，我也经历过成绩波动、排名下滑的情况，曾陷入自我怀疑、考试信心下降的困境。”黄丞治说。为了走出这种不利的状态，他求助了家长和老师，挚友也给了他充分的鼓励，帮助他走出难关。他提醒，遇到困难的时候不要羞于求助，有时候亲朋好友的一句开导，就能成为将你拉出泥潭的救命绳。

## 胡犇

### 中考最后一个月 稳住节奏就是赢



#### 学生档案

姓名：胡犇  
中考成绩：737分  
初中毕业学校：江门市第一中学  
高中就读学校：江门市第一中学

距离中考只剩最后一个月，很多同学都会陷入“越学越慌”的状态：课本太厚不知道怎么翻，刷题停不下来却总没效果，遇到一点小挫折就忍不住焦虑。江门市第十一中学优秀毕业生、现就读于江门一中高一(2)班的胡犇，去年此时也和大家一样经历过这样的迷茫。如今已经升入高一的他，回望那段冲刺时光，分享了最实用的备考心得。

去年中考前一个月，胡犇已经进入了最后的复习阶段。每天跟着老师的节奏，主攻中档题和常规题，一边刷题一边查漏补缺，晚上11点左右就会停下笔，保证充足的休息。在他看来，最后阶段的高效，从来不是靠熬夜拼出来的。

对比去年此刻，他最大的变化是学会了和压力共处。临近中考时，一次小测的失误就能让他焦虑一整天，情绪的内耗悄悄偷走了不少精力；而现在再回头看，他更明白“情绪稳定才是冲刺期的第一战斗力”。他分享自己的经验：“最后一个月，别让错题牵着你的情绪走，稳住心态，比多刷十道题更重要。”

很多同学都会被“回归课本”这四个字难住：课本那么厚，到底怎么看才高效？胡犇的方法是“带着问题翻书，带着体系复习”。他以道德与法治和历史举例，复习时不用从头到尾逐字读，而是先找到自己的薄弱知识点，再回到课本里溯源；更重要的是把分散的知识点串联起来，比如把历史课本里不同朝代的经济、文化、政治特征整理成体系，复习时就能形成一张清晰的知识网，再也不会翻到哪儿看哪儿。

对于大家最关心的刷题问题，他给出了很实在的建议：最后一个月，刷题量不用再盲目增加，重点是“刷到点子上”。和初三开学时相比，他的刷题量其实减少了，目标也从“刷新题”变成了“保持题感、巩固错题”。优先刷历年真题，吃透命题规律；真题做完了再选最新的模拟题练手，同时反复复盘错题本里的典型题。他特别提醒大家，这个阶段别再死磕偏题、怪题和压轴难题，把基础题、中档题的分数稳稳拿到手，才是提分的关键。

考场上遇到不会的题怎么办？胡犇也分享了自己的“抢分小技巧”。文科题没思路时，别空着，就从题干里找关键信息，比如看到“宋朝”就写上“商品经济繁荣、经济重心南移”这类高频知识点，写对一点就能拿一分；数学压轴题不会做，也别放弃，把图里能看到的性质、定理都写出来，比如菱形对角线互相垂直，弦中点与圆心的连线垂直于弦，写得越多，得分的概率就越大。

最后，他想对在备考的初三同学们说：“你们已经走到黑夜的尽头，终将看到黎明的曙光。”最后的这段路，不必慌张，不必焦虑，稳住节奏，用好每一分钟，你走过的每一步，都算数。

## 陈瑞雯

### 规律作息 科学备考



#### 学生档案

姓名：陈瑞雯  
中考成绩：745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

中考复习冲刺期，如何高效复盘、科学刷题、调整心态？江门市第一中学高一(1)班陈瑞雯同学结合自身备考经验，为初三考生送上实用备考“干货”。

回望中考前的冲刺时光，陈瑞雯一直保持着规律作息和踏实的复习节奏。作为走读生，她坚持每晚11点前按时休息，用充足睡眠养足精神，以饱满状态投入每日复习，平稳度过冲刺期。

陈瑞雯以历史学科为例，分享了她如何利用课本进行复习的好方法：“可以先看课本目录，理清每个单元的主线内容，再顺着课文小标题，抓住人物、事件、意义影响三个关键点。平时多用时间轴、思维导图梳理知识点、辅助记忆，就能把考点逐个击破，牢记于心。”

说到刷题，她认为冲刺阶段可以适当多做些题，优先练习各地中考真题。真题出题思路规范、参考价值高，既能保持做题手感，也能锻炼综合解题能力。同时，可以把三年来的错题翻出来重新回看，对照考点总结失分原因，查漏补缺。

考场上碰到完全不会的题，陈瑞雯也有自己的答题小窍门。数学、物理这类理科题，多读几遍题目，从已知条件里能推出多少就写多少，尽量拿到步骤分；语文、历史、道德与法治这类文科题，按照平时积累的答题角度，从个人、社会或是政治、经济、文化等方面有条理地作答，尽量多拿分。

陈瑞雯坦言，复习阶段难免遇到“瓶颈”，她也曾碰到数学压轴题没思路、简单基础题莫名丢分的情况。“这种时候我也会心浮气躁，很难静下心来学习。”意识到自己陷入内耗，反而容易加重焦虑情绪后，陈瑞雯及时调整，告诉自己不要纠结于一时得失，专心埋头学习，累了就适当放空休息。“不要因为一次考试没考好就垂头丧气，静下心来分析错题，找出自己的薄弱地方，及时调整学习状态，别胡思乱想，专心投入接下来的复习就好。”陈瑞雯温馨提醒。

最后，陈瑞雯用一句话鼓励所有考生：“少年不惧岁月长，彼方尚有荣光在，放平心态踏实备考，全力以赴迎接中考。”

## 郭俊皓

### 中考的较量 是心理素质的博弈



#### 学生档案

姓名：郭俊皓  
中考成绩：771分  
初中就读学校：江门广雅学校初中部  
高中就读学校：江门广雅学校高中部

郭俊皓表示，距离中考仅剩一个月，正是查漏补缺、稳定状态、全力提分的关键冲刺阶段。

坚守良好学习习惯，以细节夯实考试成绩。郭俊皓说，冲刺阶段无需盲目刷题、熬夜苦战，稳定持久的学习节奏，远胜于一时的突击努力。“我的建议是课前主动梳理复习内容，标注自身薄弱疑点，做到心中有数；课堂上专注紧跟老师节奏，吃透知识重难点与规范答题技巧。课后坚持当日知识当日消化，及时解决学习问题。认真对待每一次作业与限时训练，坚持整理错题，归纳错误原因与解题方法，定期复盘巩固，杜绝同类问题重复出错，以点滴细节筑牢学业根基。”郭俊皓强调，细节决定成败。

郭俊皓说，一定要紧跟教师复习节奏，科学有序高效冲刺。临近中考，切忌脱离课堂、自作主张盲目复习。“一线教师深耕中考教学多年，制定的复习计划贴合考纲考点，契合冲刺规律，是最科学、最稳妥的备考指引。我们应踏实跟随老师的复习安排，认真完成专题训练、模拟检测与错题订正，聚焦高频考点和个人学习短板，摒弃繁杂偏题、怪题，稳步补齐知识漏洞，让冲刺复习更具针对性与实效性。”郭俊皓说。

调适平稳备考心态，从容迎接中考挑战。“中考的较量，不仅是知识储备的比拼，更是心理素质的博弈。冲刺阶段，成绩起伏、解题遇阻是备考常态，不少同学会因此焦虑浮躁、心态失衡。”郭俊皓表示。越是关键时期，越要沉心静气。我们要正视备考压力，理性看待分数波动，拒绝自我内耗。考试中遇难题不慌张、不执拗，合理取舍答题，稳住做题节奏，守住基础分、拿下中档分、力争得高分。唯有保持平和自信的心态，才能稳定发挥出真实学业水平。

“最后三十天，备考贵在坚持，赢在自律、胜在心态。愿全体学子稳步前行，全力以赴，不负韶华、不负耕耘，在中考赛场收获理想佳绩！”郭俊皓如是说。

## 暑假，跟着青苹果去看世界！

### 边玩边学，寓学于乐，让成长领先一步

**西安研学**  
追忆古都 穿越千年

探秘十三朝古都，走访兵马俑、大雁塔、古城墙，体验汉服、实景剧、文物DIY，解码周秦汉唐，厚植文化自信。

**北京研学**  
畅玩环球 名校筑梦

江门籍优秀学子全程同行导学，行程涵盖故宫、居庸关长城、首都博物馆、天安门广场、北京名校、鸟巢、北京环球影城等研学点，品京韵文化，励志成长。

**南京研学**  
全城征集 城市生存挑战

实景生存闯关，打卡明城墙、总统府、老东门，逛南博、中山陵、科普馆，走进南航，锻炼独立协作能力，品金陵文化。

**上海研学**  
逐梦名校 玩转迪士尼

访复旦大学，畅玩迪士尼，打卡上海天文馆，观远望1号，逛外滩、城隍庙，走进四行仓库，体验沪上风情与家国情怀。

**青苹果研学专属四大福利**

- 一次报名，两场研学**  
报名即赠湾区少年一日研学营，联动湾区媒体资源，跨城交友成长（部分线路不参与）。
- 双节研学课堂**  
行前专属研学课堂+手册，预习知识点；行后名师研学写作课，沉淀研学感悟。
- 全程影像记录**  
专业摄影师跟拍，定格孩子精彩瞬间，赠送专属个人纪念照。
- 成果登报展**  
优秀研学作文，择优刊登《江门日报教育周刊》或《青苹果》校园专刊，让成长留痕。

(青苹果专属福利和活动优惠内容，请咨询江门日报青苹果研学中心。)

咨询热线：0750-3502369、18922005359  
首发团：7月12日（海丝号专列研学线路除外）  
招生对象：9—17岁在校青少年