

# 大考在即,别怕,我们与你同在

编者按

一年一度的中高考大幕即将拉开,孩子们就要面对一场重要的考试。如何备战中高考?如何调整心态?如何临门一脚?孩子,别怕,市场星报给你支招,与你同在。

高考考前支招

中考考前支招

## 如何备考?

合肥一中英语组老师鲍丙友支招

### 1. 平和心态

良好的心态能够帮助学生更好地迎接即将到来的高考,让学生最大程度地做好后期的复习迎考工作,戒骄戒躁。

### 2. 规律生活,科学起居

临近高考,学生应该把高三常态的早睡早起的作息逐步调整至正常的起居,适当运动,慢慢适应高考的节奏。

### 3. 回归高考真题,回归课本,找信心,抓基础

相对于模拟题,高考真题从信度和效度上更高,而课本知识是一切的基础,所以学生应该多做高考真题,多回归课本,这样可以拥有更多的自信,更有利于高考的发挥。

## 如何应对?

合肥一中数学组郑汉洲老师提了五点建议

1、第一条也是最重要的,就是要自信,特别是要帮助孩子树立信心。“你别总想着自己孩子没啥,想想自己孩子有啥,应对这场考试有哪些优势。作为家长,你要用昂扬的斗志支撑孩子完成高考。”

2、家长要随时给自己减压,“我们在课堂上经常跟考生们说,一场高考不是人生的全部,也不可能决定人生的命运,尽力做到最好就好。家长们也要有这个认识:什么叫好大学?通过自己的努力考上的大学就是最好的大学,就能为更好的明天打下坚实的基础!”

3、家长要督促孩子有规律地学习。“有些考生觉得离高考更近了,非常着急,加班加点看书做题,睡眠时间不够导致精神恍惚。其实,越是考前

越要保证充足的睡眠,健康的身体才是一切的基础。家长们在尊重孩子学习习惯的同时,不妨温和地督促孩子早点睡。”

4、家长要多关注眼前事,暂时不要想太多。郑老师说,每年都会遇到一些心急的家长,很早就开始帮孩子做“生涯规划”,其实就是考哪个大学、选哪个专业,“都是知分填志愿了,没必要现在就考虑这个。”

5、郑老师特别强调,现阶段,家长要配合老师,要求孩子回归课本、做好基础题和常规题,大胆舍弃偏题怪题。“把自己会的题做好,就能考出自己的最好成绩。接下来,考生除了平时的训练,最好每周都在规定时间内完成一两套综合试卷,总结、归纳、提升自己的应试能力,保持良好的状态。”

## 中考冲刺期的考生“三连问”

### 第一问:如何“回归课本”?

最近你在复习的时候,是不是经常听到老师们讲,一定不要忘了“回归课本”。

然而究竟怎样才算“回归课本”,怎样看课本最有效果——很多同学还是搞不清楚。

下面我们一起来探讨这个问题。

#### 一、为什么一到这个阶段,大家都会强调“回归课本”?

小时候看电影《武状元苏乞儿》,苏灿在最后千钧一发之际,从拳谱中的前十七掌中,融会贯通,悟出了第十八掌,最终打倒大魔王——原来,第十八掌一直都在,就藏在拳谱里。

“课本”好比“拳谱”,“回归课本”就是融会贯通,温故知新。很多时候我们自以为掌握了课本上的知识其实只是自以为。

从中考来看,课本之所以重要,原因有三:

1. 中考考查的内容集中于学科的主干知识,课本是最好的命题源泉。
2. 题型设置很多都围绕“利用所学的知识”去答题,课本知识是答题的依据。
3. 课本前言部分的课程目标往往与中考命题的“能力要求”结合,但是很少有学生注重这部分的内容。

#### 二、回归课本,你需要解决两个问题:

1. 防止所学内容的遗忘(易被忽视的基础,恰是中考出题老师最喜欢踩的点);
2. 习题与课本融合,将一些典型题目进行再回顾,做到心中有数(从课本到习题,从习题到课本)。

举个例子,如果你能达到这种境界,可以把课本放下:

- 1、所有的公式都在脑海里,都可以随意且正确地提取、变式;

2、教材里所有的小字部分都已了然,并且知道考试会以哪些形式对这些小字来出题;

3、随便遇到一道题,可以准确回想起教材里或者总复习上对应知识点的讲解,包括讲解的原话,包括知道这个知识点还会怎么考;

4、翻目录而知章节里的具体内容,能大致陈述,知道重难点。

#### 三、具体来说,考前20~30天,该如何看课本?

强调一下,这里的课本不只是教材,它还包括各科的总复习参考书(比如《试题研究》)。要知道参考书上现成的分类总结将是你复习的捷径。

所以回归课本的时候,要坚持下面几个原则:

- 1、教材与参考书要结合起来看。不能单纯只看教材(比较浅显),也不能只看具体的参考书(多而杂,不容易把握重点)。
- 2、不是所有的知识点都需要重新背一遍,而是针对薄弱点有选择地看。

比如,你拿着课本或者参考书的目录,能想到这章的内容、重点、常考点串联起来的就是你基本掌握的,有模糊或者根本构建不起来框架的,一定要好好复习,这就是你的知识盲区!

3、一次看到位。发现弱点的及时记笔记,后面重点学。全面过一遍很费时间,后面你一定还有这个机会。

所以,正确的“回归课本”的学习步骤是:

看课本 → 看到课本中自己欠缺的部分 → 看有关这部分的参考书 → 做针对这部分的练习题 → 记笔记/错题本 → 再回头看课本。

### 第三问:如何巩固基础?

#### 1. 看课本

最后的几十天,一定要回到课本,根据考试大纲的要求对知识点进行系统的复习和梳理。只要考试大纲不考的,可以不看,只要列举了要考的,就一定要看。

要对着课本看,把知识点看细,看明白。看课本是一项基本功,也是被绝大多数人忽视的基本功,这项基本功,要一直坚持做到最后。

最后几十天,一定要争取再把课本看一遍。

#### 2. 整理知识思路

在看课本的同时,要对各个科目的知识体系做一次最后的整理,梳理知识框架,把握好知识点之间的联系,头脑清楚地走进考场。

如果平时就有整理知识体系习惯的同学,这个时候只需要看一下自己画的思维导图或者框架结构、笔记就可以了。如果自己没有整理,那么有总复习试题研究或者面对面上都有类似的框架结构图,也可以找来认真地看一看。

#### 3. 熟悉基础题型

看书和整理的过程中,要辅助地做一些基本题型。不是偏题难题,而是中低难度和中等难度的题目,这类题目是中考中所占分数最多的题目,也是我们保证自己中考能发挥正常水平的关键。

通过做这些基本题型,和读书整理一起,巩固基础知识,做到熟能生巧。

#### 4. 看错题,找弱点

自己以前做错的题目,找出来多看看,明白自己的弱点在哪些方面,及时补充提高。

如果错题很多,重点可以放在以前做过的历年中考真题上面,这些真题中的错题(难度太大的除外),要重点地去看和理解,多做几遍。这个工作可以放到最后一两周来做。

(记者 董方/整理 据万唯中考)

### 第二问:如何调整好状态?

“九载寒窗比勤奋,三天中考比心态。”这句话说得很棒。在中考前一个月在大谈如何提高自己的实力之前,要先有一个良好的心态,怎么操作?

#### 1. 多看几遍历年中考真题

试着每天认真钻研一份中考真题,研究框架结构和题型分布。以数学为例,可以在这个时候整理一下:计算题,几何证明,函数,解方程,概率与统计这几个类型的题分别在一张卷子的哪个位置,初一,初二,初三的知识分别有哪些,占多少分等等。

离中考还有一个月,在这一个月里足够让你总结完这几年的各科所有中考题。等到真正上考场的时候,想来你也不会慌了。

#### 2. 制定好作息时间表

每天的功课、活动、睡眠的时间安排合理,防止复习没有节奏。一定要按计划行事,这个阶段时间比金子还值钱。

子还值钱。

#### 3. 进入中考时间节奏

可以按照中考上午开始时间与下午开始时间复习功课,例如按上午中考时间复习语文,有助于进入中考状态,有助于充分发挥已掌握的知识。

#### 4. 每天以中考的心态做卷子

有些考生认为自己已经做了好几个月的卷子,临考前看看就行了。这可能会导致考试时抓不住感觉,手生,影响发挥。

如果考前每天都以中考的心态做卷子,到中考时就会以平常心态做卷子了。

前面有同学提到,中考题难度比例大概是7:2:1。在最后阶段,很多人因为要扳1,却在平常不屑一顾的小题上失分,这就是丢了西瓜拣芝麻。其实在掌握7、2的基础上攻1,更能立于不败之地。