

■经验谈

初二一模考试的重要性不容忽视

进入12月中旬,这也就意味着初三学生将迎来重要的一模考试了。其重要性众所周知,因为它是衡量中考成绩和报考中考志愿的一个重要因素。而一模成绩的好坏,也直接影响了考生的心理状态以及一模后的复习计划。所以,考生应当注重一模考试。

第一,心态很重要。

面对一模考试,每个同学的心情难免都会有所紧张,这时一定要发挥好这个“心态”的作用。尽管要注重一模考试,平常心也是非常重要的。考生不要因为一模考试而过于紧张,从而丧失了平常心,导致一模考试成绩不理想。

这样既不能体现一模考试的价值,还要让考生背上莫名的压力。总之,要不畏惧、不退缩,把它当做检验自己综合学习能力和应考能力的一次练兵,做到“战略上蔑视,战术上重视”。

第二,重视系统知识梳理。

一模考试是整个初中的知识体系的考察。考生应当重视系统知识梳理,注重打通各种知识体系、知识点之间的联系。把握知识点在中考当中的难易程度,从而把握中考的脉

搏。而重视知识体系的梳理,能让考生从另一个角度去了解、复习知识点。这对于知识点的把握有着更好的效果。

第三,注重复习错题和经典题型。

在一模考试前后,考生都做了各种不同的试卷。这些试卷能让你了解一模和中考的试卷结构和难易程度。而错题集是考生平时复习时的疏漏点,这些疏漏点考生可以通过复习来解决。而经典题型更是试卷上的“常客”,能让考生熟悉一模考试及中考的难易程度和出题思路,这样可以节省考试时间。

第四,摸透“题情”,制定解题方案。

学生拿到试卷后,一般心情比较紧张,不要忙于下笔答题,先看卷头有无总的要求或说明,再填好姓名、考号,然后从头到尾、正面反面通览全卷,尽量从卷面上获取最多的信息为实施正确的解题策略作全面调查。

一模是中考复习以及报考志愿的风向标。正确认识一模考试的重要性,保持良好的心态,积极备战一模考试,通过检测衡量自己的成绩,衡量自己复习计划的可行性,进而不断改进复习方法,争取中考取得优异成绩。



■学习方法

如何有效地进行复习

有效复习的核心是做到五个字:想、查、看、写、说。

想:即回想,回忆,是闭着眼睛想,在大脑中放电影。学生课后最需要做的就是回想。学生应在每天晚上临睡前安排一定时间回想。

查:回想是目前较为有效的复习方法,也是查漏补缺的好方法。回想时,有些会非常清楚地想出来,有些则模糊,甚至一点也想不起来。能想起来的,说明你已经很好地复习了一遍。通过这样间隔性地复习2-3遍,就会在脑海里留下深刻印象。而模糊和完全想不起来的就是缺漏部分,需要从头再学。

看:即看课本,看听课笔记。既要有面,更要有点。这个点,既包括课程内容上的重点,也包括回忆的时候没有想起来、较模糊的“缺漏”点。

写:随时记下重难点、缺漏点。一定要在笔记中把它详细整理,并做上记号,以便总复习的时候,注意复习这部分内容。

说:就是复述。如:每天都复述一下自己学过的知识,每周末复述一下自己一周内学过的知识。听明白不是真的明白,说明白才是真的明白。坚持2-3个月就会提高记忆力、概括能力、领悟能力,增强表达能力,令写作能力突飞猛进。

■助力中考

考生心理减压

6种方法

很多初三学生会考前因时间紧、压力大而导致过度紧张、焦虑不安等心理问题,家长可以结合考生和家庭的实际情况,积极对其进行减压疗法,使考生在考前心理放松,心态平稳,恢复到正常的身心状态。

饮食减压法

饮食疗法包括两个方面。一方面是指科学合理的饮食可以保证考生生理健康,为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。如维生素C就具有减轻心理压力的作用,如草莓、洋葱头、菜花、菠菜、水果这类蔬菜水果均富含维生素;又如胡萝卜能提高记忆力、柠檬能使人精力充沛。另外,少食、多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳。如经常咀嚼诸如花生、腰果等食品对恢复体能、减轻疲劳是有一定帮助的。

运动减压法

科学地安排生活,体力劳动与脑力劳动有机结合有助于减轻压力,及时消除疲劳,同时还会有效转移考生的注意力。对于长时段、高强度的脑力劳动,更应该进行有益而适宜的体育运动,以此减轻紧张度。

转移减压法

有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。针对精神长期高度紧张的状况,家长应帮助考生学会自我调试,及时放松自己,如参加各种体育活动,放学后泡泡热水澡,与家人、朋友聊天,双休日抽出一些时间出游,还可以利用各种方式宣泄自己压抑的情绪等等。

环境减压法

在家庭环境方面,家长应营造一个良好而宽松的生活与学习氛围,而不能制造考前压抑、紧张的家庭氛围。家长可以在迎考服务方面为孩子提供物质与心理上的支持,如营造安静的家庭学习和休息氛围,为孩子安排好饮食等。

宣泄减压法

家长在考前应积极与孩子进行亲子沟通,还应积极引导孩子进行自我宣泄,如以幽默的方式逗孩子开怀大笑,对孩子遇到不快时可让孩子痛快地哭一场,经常对孩子进行身体接触式的爱抚,甚至经常拥抱孩子等等。

睡眠减压法

充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提。保证考生有足够的质量较好的睡眠是减轻其心理压力,提高学习效率的必要条件。首先家庭应为孩子营造一个安静的休息环境,其次针对考前睡眠时间少、身心过度疲劳,考生应进行多时段的睡眠。