



自主招生： 一模考后的新规划

自主招生是进入市重点高中非常重要的一个录取方式，特别是市重点高中特色班大多是从自主招生中选拔，所以优秀学生都把目光锁定在了自招上，如何拿到自招的准考证也是大家关心的问题，于是一模考试的“区排位”就成了高中发放准考证的一个非常重要的参考因素。

近期，大部分区的初三生们正积极准备一模考。个别区，如普陀区与奉贤区的学生们均已手握成绩单，进入下一个“前进流程”——自招。虽然根据以往经验，自招启动时间为5月份，但实际上自招一般在3月底，4月初就完成了，5月份只是少数的补录而已。据经验者透露，1-4月份的自招考试，一般不能正式签约，只给一个口头承诺。

那么学生们如何规划自主招生呢？经验者给出了一些建议：

选择录取概率大的学校参加考试，因为自招考试多在同一天，所以在参加自招考试的时候要

参考该校在所就读学校每年招生的人数，一般历年在就读学校招的人数越多，相对而言被录取的概率也就越大，想进入从来没在就读学校招过生的学校，那就非常困难。

推优和自荐的合理选择：自荐是全市招生，推优是按区招生，一般推优本区的学校名额比较多，比较容易，外区的学校名额很少，甚至没有名额。

根据自己的一模成绩进行区定位，看看自己裸考是在哪个学校的位置，不要去冲太高的学校，那样录取的可能性很大，也不要太低的学校，那样很可能会后悔，找一个差不多的学校，预录后裸考的压力小。

提前复习进入自招状态，因为很多人在进入初三后为了一模，放弃了自招的复习。自招的难度是7:2:1，而中考的难度是8:1:1，想自招仅仅靠课本内容是万万不行的。

>>>相关链接

几家欢喜几家忧愁 迎考策略有备无患

学科复习要从小切口入手。希望把学科内容在短时间全部重温是不现实的，先从一两个专题入手，范围小一些，效果更明显。对于考生来说，彻底解决两三个知识点，就能够自己在本学科上提升一两个档次。

减少非水平失分。中考不但考能力，还考细心考规范。很多考生解题能力不差，但却得不了高分，主要是答题过程不规范，或者粗心大意造成的。因此，如何规范答题、如何减少失误是中考备考的一个重要内容。

培养顽强拼搏的精神。一模后就进入了中考备考中最艰苦的阶段，考生们一定要培养顽强拼搏的精神，用自身的毅力来与困难作斗争。

学会心理调适。中考=实力+心态，两者缺一不可，光有实力但缺乏良好的心态也无法成功。越临近中考，考生的压力就越大，遇到挫折困难的时候一定要学会自我调节，保持良好的心态。

■经验谈

考生和父母要相互理解支持

中考是初三学子第一次用自己的力量来面对人生第一次严峻的挑战，出现紧张、焦虑、情绪波动大、易激惹等心理状态，是再正常不过的事情。好心态是中考成功的一半，而调节好情绪就是心态调节的关键，不管现在的成绩水平怎么样，要想发挥自己的最好水平，就要注意在考前和考中调节好自己的情绪。

作为挑战者的后盾，很多家长在孩子大考来临之前，通常会出现焦虑、紧张，有的家长比孩子还着急，这样的“情绪污染”会对孩子产生极其不利的影响。如果家长的负能量很足的话，就会传递给孩子。家长们首先可以练习笑，对孩子笑、对家人笑等。其次，要好好说话，如果想给孩子表达什么，一定要语气温和。

很多家长都听说过静待花开，静待花开不是消极等待，是有前提条件的，这个前提条件就是积极行动。比如说在学习上积极行动，了解孩子的优势、劣势学科，针对性地对孩子进行帮助；生活方面，要让孩子保持良好的作息、饮食等习惯。

此外，孩子们也要理解父母，他们也焦虑，因此他们有时候会表现出一些行为言语失当，让考生觉得烦躁，但这是可以理解的，他们作为中考考生的父母，跟考生一样，也是第一次经历，难免有些需要学习改进的地方。不管如何，考生和考生父母都需要相互支持和理解。

心理指导：减压5招轻松应对

对于即将中考的学生们，切不可紧张，一定要时刻保持一个轻松愉悦的心情，这样才会正常发挥自己的能。

第1招：科学作息

古人云：“人之心不可一日不用，尤不可一日不养”，因为心“不用则滞”、“不养则瘦”。考前最后冲刺要劳逸结合，不可暴学暴嬉。最好为自己制订一份科学的作息制度，努力做到早睡早起，不开夜车，不打疲劳战。这样才能保证考试时具有充沛的精力，清醒的头脑。此外，复习期间的饮食也相当重要。考前还可以通过洗温水浴、做深呼吸等放松的方法，解除心理压力。

第2招：增强自信

要消除思想顾虑，增强自信，中考与以往大大小小的考试没什么两样，反倒较为科学、客观和公正。一般来说，只要准备充分，考出好成绩是没有问题的，完全没有必要为此担心忧虑，整日忧心忡忡。

第3招：学会倾诉

一个忠实的听众能帮助你减轻因紧张带来的压抑感，因此，当考生为考试而坐卧不安、担心焦虑时，不妨将自己的感受说出来，与他人共同分担。

第4招：乐观心境

科学研究证明，一些呼吸性的锻炼，例如慢跑、游泳或者暂时丢下书本散步于户外，看春华秋实，听蝉鸣鸟啼，置身于大自然怀抱，可使人信心大增，精力充沛。这些活动能让人肌体彻底放松，消除紧张和焦虑。因此，繁忙的学习之外一定要抽出时间进行体育锻炼，务必拥有一个健康强壮的身体迎接考试的到来。

第5招：自我激励

激励可以使人产生一种内在的动力朝所期望的目标前进。美国哈佛大学心理学家的研究发现，一个受到激励的人能力可以发挥至80%~90%，相当于激励前的3至4倍。考生不妨写出自己的考前计划，大声读一遍。