

# 中考用脑需得当



距离中考越来越近,我们也常常听到同学们说自己的头脑发“木”,不太灵了,什么也记不住,为什么会这样呢?从心理学的角度来讲,造成这种心理状态的原因主要有以下几点:

考试引起的高度情绪紧张,引起急躁、烦恼。这种因素极易导致大脑皮层机能失调,注意力无法集中在备考活动上,使学生的接受能力和记忆能力大大降低,于是出现了“刀枪不入”的发“木”状态。

学生对应考缺乏信心。这种心理状态使大脑对信息的接受、加工、贮存和提取能力大大下降。

用脑不得当。部分学生为了取得优异的成绩,拼命复习功课。表现为开夜车、无视体育锻炼、放弃文娱活动等。这

种做法会造成大脑缺氧,头脑晕沉,降低了学习效果。

复习方法单一。部分学生长时间只钻研一门功课,使大脑皮层的某一部位长期兴奋,引起保护性抑制,造成头脑不清。

暗示。在集体学习的场合当中,一个人或几个人声称自己头脑发“木”,什么也记不住,就会暗示其他人,造成连锁反应。

那么,怎样才能防止和克服这一现象的发生呢?试试以下几种做法:

加强思想教育。首先要树立正确的人生观和考试观,敢于正视压力,卸下“考分就是学生的命根”这样沉重的思想包袱,不搞“命运大决战”,这样就不怕考试了。

充分利用高效记忆时

间。依据人们的记忆规律来看,早晨起床后1小时,上午八点至十点,下午六点至七点和临睡前一小时,是一天当中记忆效果最佳时期,我们应学会善于利用这些时间提高我们的学习效果。

复习方法应合理、多样化。我们应对所学内容做到及时复习,文理应交叉进行,以避免单调机械的重复。

合理的休息和保证充足的睡眠。考试前应注意休息。每学习一两个小时要有短暂的休息,可以简单地做个操,散散步,多呼吸新鲜空气,使大脑尽快消除疲劳。此外,考试前还应保证充足的睡眠,不要开夜车,不要“临阵磨枪”,将自己搞得太疲劳,以免影响学习效率。

## ■经验谈

### 如何养成良好的解题习惯?

#### 适当多做题,常备错题集

要想学好数学,做一定量的题目是必需的,刚开始要从基础题入手,以课本上的习题为准,反复练习打好基础,再找一些课外的习题,以帮助开拓思路,提高自己的分析、解决能力,掌握一般的解题规律,熟悉掌握各种题型的解题思路。

对于一些易错题,可备有错题集,写出自己错误的解题思路和正确的解题过程,两者一起比较找出自己的错误所在,以便及时更正。在平时要养成良好的解题习惯,让自己的精力高度集中,思维敏捷,能够进入最佳状态,在考试中才能运用自如。

实践证明:如果平时解题时随便、粗心、大意等,往往在大考中会充分暴露,故在平时养成良好的解题习惯是非常重要的。

#### 细心地挖掘概念和公式

很多同学对概念和公式不够重视,这类问题反映在三个方面:

一是对概念的理解只是停留在文字表面,对概念的特殊情况重视不够。例如,在单项式的概念(数字和字母积的代数式是单项式)中,很多同学忽略了“单个字母或数字也是单项式”。

二是对概念和公式一味地死记硬背,缺乏与实际题目的联系,这样就不能很好地将学到的知识点与解题联系起来。

三是一部分同学不重视对数学公式的记忆。记忆是理解的基础,如果你不能将公式烂熟于心,又怎能够在题目中熟练应用呢?

小编建议:更细心一点(由观察特例入手),更深入一点(了解它在题目中的常见考点),更熟练一点(无论它以什么面目出现,我们都能够应用自如)。

(来源:中国教育在线)

## ■备考饮食

### 一份可以稳定情绪的食谱

中考越来越近,同学们都在进行紧张的复习,天气也越来越热,同学们的心情也会浮躁起来,下面小编为大家整理了一个可以稳定情绪的营养食谱,供大家参考。

**五香鹌鹑蛋:** 鹌鹑蛋20个,桂圆20克,莲子20克,荔枝20克,黑枣10个,枸杞6克,冰糖60克,鸡油、盐适量。莲子、桂圆、黑枣、枸杞用温水洗净。荔枝去壳,鹌鹑蛋煮熟去壳;蒸碗内注入清

水,放入冰糖、精盐、桂圆、黑枣、枸杞、荔枝、莲子、鹌鹑蛋,上笼蒸30分钟后,倒出原汁,并把鹌鹑蛋等原料转装平盘中;原汁勾清芡,放入鸡油,淋在上面即成。

**功效:** 此食疗开胃健脾、养心安神,适用于紧张比赛或考试前食用,可以稳定情绪。

**萝卜枸杞黑米粥:** 胡萝卜100克,枸杞20克,黑米200克,核桃仁20克。将洗净的胡萝卜切成小

块备用;起火上锅,加适量水,放入黑米、胡萝卜块,用大火烧开后加入枸杞,再煮开后改用小火煮至米熟软即可。

**功效:** 此食疗可常做主食食用,滋补肝肾、养血明目、聪脑益智,用于肝肾不足之目暗眼花、记忆力减退等症,也可用于干眼病、夜盲症的预防。

(来源:中考网)