

中考最后一个月，没有意外就是成功

确定合理的目标

大多数情况下，这种着急的心态不仅无助于我们取得进步，反而会害了我们，让我们在最后关头显得急躁、无头绪，无法制定合理的学习计划。在最后阶段，最应该制定合理的学习目标。

目标可以分为三个层次：最低目标、中级目标和最高目标。最低目标就是保证自己能在中考考场上发挥出自己现在的水平；中级目标是取得合理的进步，让自己的成绩上一个台阶；最高目标就是在进步的基础上再加上一点运气可以指望的。

我们通过自己的努力和合理的计划，在最后的冲刺中能够指望的，是实现最低目标和中级目标。把这个问题看清楚了，才能在最后几十天里面做到不骄不躁、稳步前进，最后取得的进步反而有可能超出自己的预期。

巩固基础知识

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，就不用看；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。

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，那么有很多复习资料上都有类似的框架结构图，也可以找来认真地看一看。此外，复习一下教材的目录也是很好的，看着目录，脑子里边把所有的知识都过一遍，看看是不是都记住了、熟悉了。对于比较重要，但是自己还印象比较模糊的地方，就要抓紧再看一看。

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。

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。对于以前做错的题目，现在还是有点糊涂的，要再多巩固几次，彻底弄透弄熟。对于完全摸不找头脑的难题，就只能选择放弃，因为我们的.时间有限了，强攻难题无济于事，要集中精力解决自己能够在短期内解决的问题。

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。

调整状态

调整好生物钟。作息时间要和中考一致，尽量不要熬夜，保证自己在上午9点和下午2点正好处于精神状态最好的时刻。

坚持自己给自己做“模拟考试”。每

隔一段时间，自己给自己做一次模拟考试，告诉自己“今天就是中考”。然后拿出一张中考难度的试卷，按照中考规定的时间做完，其间不能接电话不能上厕所。提前做完了要自己检查，时间一到立即放笔。然后对照参考答案给自己打分。通过这样的多次训练，等你真的进入考场的时候，就不会那么紧张了，也更容易发挥出自己的正常水平。

注意饮食，不要大吃大喝。平时吃什么这个时间还吃什么，现在大家生活条件都不错了，不要追求考前的什么补这个补那个的，闹出别的毛病来反而不好，不如等考完了再好好地放松放松，吃好点喝好点不迟。

人到最后关头的心态往往都是很急的，恨不得突然得到什么秘方，最后几十天一口气连上好几个台阶，一飞冲天，考入自己理想的学校。这个问题我们要本着实事求是的态度：中考不是一日之功，如果你过去三年都没有把功夫做到家，期望最后几十天来创造奇迹，这是很难的。踏踏实实，一步一个脚印，做好充分准备，必定迎来应有的收获。

（来源：上海中考 刊发时有修改、删节）



中华职业学校

黄炎培先生创办于1918年

4个中本、中高贯通专业
3个市品牌专业 7个重点打造专业 同时招生

艺术类专业面试时间截至5月16日，其他专业面试已结束

友情提示：报考空中乘务（中高贯通）、航空服务专业、艺术类自主招生需来校面试，成为备取生后方可报考

视觉传达设计

7年制中本贯通专业
与上海建桥学院合作举办

空中乘务

5年制中高贯通专业
与上海民航职业技术学院合作举办

民航运输

5年制中高贯通专业
与上海民航职业技术学院合作举办

影视动画

5年制中高贯通专业
与上海电影艺术职业学院合作举办

3年制
学校重点建设专业

航空服务

3年制
上海市示范品牌专业
“双证融通”专业

西餐烹饪

3年制
上海市品牌专业
“双证融通”专业

中餐烹饪与营养膳食

3年制
学校重点建设专业

高星级饭店运营与管理

休闲服务

高尔夫

3年制
学校重点建设专业

美术设计与制作

3年制
上海市品牌专业
“学徒制”试点专业

计算机网络技术

3年制
学校重点建设专业

商务日语

3年制
学校重点建设专业

戏剧表演

3年制
学校重点建设专业

影像与影视技术



地址：上海市黄浦区斜土路716号

志愿填报咨询电话：63036110、53023798