

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,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,吃好吃喝好点不迟。

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

航空 旅 游 服 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

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

高星级酒店运营与管理

3年制

学校重点建设专业

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

影 视 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