

从不熬夜的中考高分考生：复习有时就像放电影 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/155/2021_2022__E4_BB_8E_E4_B8_8D_E7_86_AC_E5_c64_155048.htm 7月盛夏，对于建平西校的刘媛来说是个繁花盛开的季节，语文131分，数学147分，英语150分，物理88分，化学60分，两门满分、总分576分的成绩单让华师大二附中为她敞开了胸怀，谈起6月中考的经验，刘媛反复强调并没有花费过多的精力在最后的复习上，而平时不留疑问地夯实基础才是关键所在。初一“我从来不熬夜”“初一的主要任务是学习新知识，很多的时间都用在吸收上了。”刘媛坦言从小学到初中是个飞跃，“就像我现在看高一的课本一样，很多知识都没懂，好像与初中的都没什么关系。”而且新环境的适应也需要一段时间，但刘媛自有她的绝招。“学生最重要的事情是学习，我觉得自己只要在学习上进入正轨了，生活上呀，与老师、同学的交流呀，自然也就随之进入正轨了。”她并不担心新环境会影响自身学习，反而觉得学习能带动对环境的适应，要做到这一点，就是让学习把自己一天的生活安排得满满的。早上6：30起床，随手放一段英语听力，不拘什么材料，“主要是保持自己的语感”，7：20开始早读，正式上课了，她聚精会神，并拿出笔记本记下当堂课的疑问，下课了就找老师讨论，如果问了还是没有想通，她会在放学之后又找老师“追根问底”，“总之当天的问题当天一定要解决掉”。“不留遗憾”，这是她在采访中一直挂在嘴上的一句话。“但是，难题一定要自己先想，实在想不出了才去问老师，不能一开始就抱有依赖心理，这样的话就不可能有所进步。”有一次，因为一道

数学题做不出来，刘媛一下课就想解法，结果到放学了还是没结果，她才迫不得已请教了老师，得知答案后，她还不甘心，又询问了做这种题的技巧，回家后又认真思考了自己为什么当时没能配出来，直问到自己没有一点疑问了，才善罢甘休，算是把一个知识点弄透彻了。回家之后，从晚上7：00开始做作业，并留出时间整理当天各科的知识点，“当然主要是英语和理科的，语文一般一周整理一次”。“提前预习第二天要学的知识也是必不可少的，那样听起课来就更有针对性”。做完这些事情，刘媛每晚大概10：00就能睡觉。“我从不熬夜”，她称这样的习惯一直坚持到初中毕业，就是初中的最后关头她也努力做到早睡早起。初二“放电影般回顾初一知识”“初二是关键，才上初一的时候很多学长学姐们就跟我们敲过警钟，我觉得这个时候有两方面的事情要做，学习新知当然不能停止，另一方面，回顾与总结‘旧知’也是必不可少的。”初二不再有适应新环境的问题，然而环境熟悉之后，思想也容易松懈，刘媛时刻提醒自己保持一定的紧张度。“这个时候我开始有计划地看看初一的笔记，并做一定的整理工作。”语文背的较多，她就在早读时间花一半功夫大声诵读初一的课文，还把词语解释集中抄到一个本子上，早上或者晚上快速浏览一遍，把自认为难记的再在心里默记一遍，“我也会把课外遇到的新词和它的解释添在后面，当然，这一部分比较少，课外参考书我看得并不多”，一直冷静的刘媛笑了笑。“数学主要就是总结一些觉得新奇的、或者没能顺利做出来的题目，然后把知识点列在后面，这样以后复习起来就会觉得与课本联系较紧密。”刘媛还会不时地总结一下哪部分知识出的题较多，大题多与哪里的知

识相关，“初三复习的时候就容易抓住重点了”。“英语的知识点看似零散，实际上彼此之间联系很紧密。”因此初二听英语课时，刘媛听到老师讲到一个知识点，马上回想以前讲过的类似语法，比如否定词提前的倒装句，刘媛会有意识地补充到之前的句法上，有时遇到新词，刘媛也会及时总结是否为以往词汇的派生词。一边听老师讲新课，一边回顾以往的知识点，这样承上启下的工作在初二的时候就已经完成，“所以初三的感觉很轻松”。初二各门课程都基本上路了，刘媛开始为自己课外充电。“语文我主要还是扩大阅读量，看了些名著，比如《基督山伯爵》、《雷雨》、《钢铁是怎样炼成的》，我也会看《语文报》，这跟课本同步，可以帮助我把握重点，我也可以学到做题技巧。”数学是她所喜爱的，每年的数学竞赛她都会参加，“去长长见识，也能敦促我多做一些题”，竞赛成绩并不是刘媛所看重的，她把与水平较高的人的竞争看作对数学的课外提升。英语她为自己新增了《新概念》词汇，“词汇是英语的基础，虽然我并不是要把词汇当作知识来学，但是多背一点对于做阅读和写作文都有好处。”中考前夕，《新概念》英语前三册的词汇刘媛已烂熟于心。初三“学会查缺补漏”进入初三，别的同学都出现了紧张情绪，刘媛却更加笃定。“前两年基础打得比较好，到第三年的时候，新增加的知识少，而以往90%的知识我认为自己都掌握了，所以这一阶段，我给自己定的任务是查缺补漏。”语文是刘媛相对弱勢的科目，而其中的作文又最让刘媛头疼，“我觉得自己缺少文采”。初三上学期开始，老师每两周会布置一次作文题，刘媛在写之前先列出提纲让老师过目，并询问修改意见，对比修改前后，刘媛还要

问为什么这样改，弄明白了才下笔写，完成之后，亲自送到老师办公室，看着老师现场指点自己的作文，“一个学期之后，我觉得自己进步很大”。而这些作文后来都成为刘媛备战中考的素材作文，“考试前一两个月我就开始背这些文章，这样中考的时候就能套用”，在写“我们的名字叫青春”时，刘媛就很顺利地用到了之前的文章，“多亏了平时的认真对待”。“古诗文很难背，所以我到初三的时候才开始系统背诵，要是背早了一定忘记了。”这样，刘媛把早读的时间全都用来背诵语文的古诗文，而自己的强项英语的听力和课文朗读就被迫挪拉到早上起床和晚上完成作业之后的时间。“我想的是弱科也要强起来，一定不能留遗憾。”对于强科，刘媛也丝毫没有掉以轻心。“数学和英语都是需要长期积累的，对于那两科，初三这段时间我重点是保持做题的感觉，英语还要保持语感。”晚上回家做题的大部分时间她都奉献给了数学、物理、化学，“三天不练手生”。对于英语，她则专门准备了一个错题集：正确答案、出错原因、类似错误、相关知识点，一一列出，“最后一周复习英语时我就只看了这个错题集，可以说，到那个时候，99%的知识点我都弄懂了。”尽管暑假来临，刘媛却并不轻松，“华师大二附中已经把假期作业随通知书寄来了”，语文要读《红楼梦》，数学看《数学百家》，英语预习高中语法与词汇……但刘媛仍对高中生活满怀憧憬，妈妈爸爸带她去海南、北京的承诺也让刘媛感到无比激动。好心态是制胜法宝“其实中考只不过是初中数不胜数的考试中一场普通的考试，难度和平时相当，只是时间和地点的变化罢了，根本就不需要区别对待，只要相信自己的实力就好。”周扬的口气显得很平静，

整个采访过程中他的回答都保持着这样的慢条斯理，妈妈曹女士也夸赞儿子最大的优点是心态好。“我们班有一位同学，平时成绩比我还好一点，可她太在意结果了，常常声称自己唯一的目标就是进华师大二附中，其他学校都不在考虑范围之内，最后因为考试太过紧张而发挥失常。”他说，“但我在考前这样想，即使中考没有发挥好，进了一个不理想的高中，只要再接再厉，保持以前的学习劲头，高中里认认真真地学习，在高考(高考新闻,高考说吧)中不也一样能发挥出高水平，最终进入理想的大学()吗？做人应该把目光放得更远一些，不是吗？”他的这番话看似疑问，其实正是解决许多心理素质较差的同学们考试紧张焦虑症的一剂良药，学生们不应该把一次考试的得失看得如此重要，最重要的是在平时下功夫锻炼出自己的实力，相信能力是判断自己的唯一标准，这样在最后的考试中，按照平时的做题步骤和方法操作，心态也自然就放松了。强项不能落，弱项更要抓

理科：认真做好错题集，考前复习不用愁

周扬在这次中考中总分考了566分，其中数学149分，理化147分。“数学、物理和化学是我的强项，但我并没有松懈对理科的复习。在平时做题的基础上，我还做了奥物的题，虽然这些难题在考卷中出现的几率不多，但做难题能扩展我的思维，不仅为考试做题，同时也为我以后高中的学习打基础。”周扬有这份深谋远虑实在难得，但更可贵的是，作为一名男生，他却很注意细节，“我每门功课都准备了一本错题集，每次大小测验后，把所有错题抄在上面并且订正，用红笔注明错点，不论是由于不会做还是粗心所致，不论是大题还是小题都不放过，这样在考前只要翻看错题集，就可以了解平时的薄弱环节，在考试

时提醒自己多加注意，取得更好发挥，还大大节省了复习的时间呢。”虽然理科成绩很好，平时的错题不多，但一年下来，周扬的数学错题集已经记了满满一本，足见功夫下了不少。文科：提前背诵文言文，初三学习放轻松 虽然周扬坦言自己的英语成绩不比理科那样拔尖，但在这次中考中他的英语考了149分，难道是超常发挥？“不，我在英语方面下了不少苦功，这才是成功的关键。”他笑着说：“平时我的语法差，所以复习时我把做过的每道题再大声朗读一遍，这样就能容易地发现错题的问题所在，比如是单复数没看清还是时态搞错了，对的题我也读一遍，就能更加深印象。还有我针对自己的弱项语法和完型填空买了很多习题，反复操练总结，最终在考试中获得了回报。”“还有语文，我在初二暑假时就提前背诵了初三要求的文言文段落，这样在初三学习时，我的担子就轻了，只需稍加回忆，在配合老师的讲解，对文章的理解和记忆都加深了。我发现文言文其实很有意思，它的内容短小精悍，能把它们翻译成一篇白话文，很有成就感呢。”正确调节时间和兴趣“我每天十点左右按时睡觉，从不开夜车，因为那样会影响第二天的上课效果，在学校中午吃饭时间我也注意休息，或和同学下下军棋，而不是赶着看书。如果中午太过劳累，下午就体力不支，思想不能集中了。”周扬很注重劳逸结合，双休日，他经常出去和同学打一会儿篮球，“打球让我全身动起来，充满力量，当重新投入学习时，也能精神奕奕。相反整天闷在家里看书，身心都会疲惫，学习的热情也消失殆尽。但如果没有控制好放松的度，会适得其反，比如我以前喜欢打电脑游戏，但玩游戏是容易上瘾的，如果放松选择玩游戏就会分散学习精力，不但

没有休息好，甚至会影响成绩，千万要谨慎啊。”周扬初三一整年都没有玩过一次游戏，正确处理好学习和兴趣的孰轻孰重是成功的基础。体育活动是他推荐的首选，打球、游泳、散步等既能锻炼身体，也能放松身心，不能因为埋头复习，却整跨身体。暑期生活丰富，学习劲头不减8月份，全家会去云南昆明旅游。父母对周扬学习上的帮助不小，不论大小测验，都会帮他总结错误的原因，问“有几分是不懂，几分是粗心”，并督促他加以改正，这次对他的表现也颇为满意，自然是嘉奖一番。但已经被进才中学录取的周扬并没有因为自满而放慢学习脚步，观看原版《Discovery》纪录片，既丰富知识，更是锻炼自己的英语听力能力。酷爱理科的他自然是不忘借来高一的物理、化学教科书，预习起新课来，为更加艰苦的高中学习做好准备。总结起来，周扬的成功秘诀是未雨筹谋，“平时下苦功，考试放轻松”是他的十字要领，希望新初三学子们要真正理解这句话的意义，那么明年的暑假，你们也将露出灿烂的笑容。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com