

中考前冲刺如何踩准节点提高效率 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/205/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D\\_E5\\_c64\\_205404.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_89_8D_E5_c64_205404.htm) 距离中考的时间越来越近了，考生和家长一定要记牢中考考前的时间节点，做到有条不紊，从容面对中考。关注1：提高前两轮复习效率 初三复习大致分为两轮。第一轮的重点是巩固基础知识，由老师带着，将初中三年的全部知识过一遍。第二轮的复习重点是突击重点、难点，每位考生要根据自己的实际水平，选择适合自己难度的题目攻坚。考前一周左右，中学会陆续放假，让学生回家自己复习，放假时间的长短由各学校自行安排。关注2：重视摸底考试 本学期，初三学生将面临一模、二模两次大考。一模大多在4月底开始，也有个别区县在五月中上旬举行。对学生来说，一模考试大多由学校自行命题。学生对这次考试的结果要认真分析，找出自己的薄弱环节和知识漏洞，在接下来一段学习中，以此为参考，查遗补漏，巩固提高。5月底考生们要迎来二模考试，这次考试的成绩可以作为填报中考志愿的重要依据。关注3：填报志愿要理性 中考考生填报志愿的时间一般在5月上旬。填志愿时，要考虑清楚个人实际情况。那些平时很努力，但学习成绩一般的考生，没有必要非挤普高“独木桥”不可，中职校也是很好的选择。基础薄弱的学生，即使勉强考上普高，学习也会很吃力，最终也难考上理想大学。考生：面对竞争学会耐压抗挫 对于初三的最后一学期而言，除了参加模拟考、毕业考和升学考外，很多学校还组织各种小考小测，甚至周周有，天天有，一些学生难免会有成绩不理想的情况出现，很容易情绪波动

，对自己产生怀疑。对于毕业班的学生而言，做好承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的心理准备很重要。上音杨浦学校初三年级组长吴老师介绍，考生在大考前充分暴露自己的失误是件好事，问题暴露得越多越好，发现了漏洞就及时补上。考试之后，看一下哪些不该丢分的地方丢分了，可以将这些题抄到一个错题本上，将考查重点、易错点用不同颜色的笔勾画出来，反复思考、练习。时间要抓紧，心态要平静，不必太过于计较分数和名次。位育中学姚校长指出，毕业班的学生还要学会合理安排时间，要特别讲究效率。千万不能为了复习而突击熬夜，影响第二天的听课质量。老师在进行系统复习时，由于时间关系，有的地方老师不会讲得非常仔细，同学们在课后还需要自己看书，因此学习的计划性、目的性一定要强，不要搞突击战，听课要讲究效率，在课堂上无论会与否，都要紧跟着老师的节奏，与老师多交流，尤其是有不懂的地方要及时问，不留问题过夜。姚校长指出，最后一学期，很多同学间你追我赶的竞争态势必然会给学生带来压力，难免产生种种心理困惑和交际障碍，同学们一定要有思想准备，并做好相应的心理调适；注意客观分析自己的长处和短处，给自己作出正确的评价，时时激励自己不断向目标努力。

### 放平心态拒绝毕业恐惧症

松江区心理教研员王老师介绍，现在，毕业恐惧症已经“传染”给了家长，孩子临近中考，一些家长开始失眠、焦虑，这些表现主要还是来自对孩子的过度保护和对孩子学习成绩好坏的过分紧张。家长们的紧张心理对孩子也会产生负面影响，要想让孩子远离心理压力，家长的心态首先要放平。“家长们还应从心理上对升学有一个正确的认识，中考对孩子来说是一次全新的锻炼，

有利于孩子的成长。”王老师介绍，家长调整好自己心态对孩子会有很大的积极影响，家长要主动把孩子升学的压力分担出去，该让孩子承担的就让孩子去做，不需要家长太过操心的，请别放在心上。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](http://www.100test.com)