

面对竞争学会耐压抗挫迎接中考二模 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/225/2021\\_2022\\_\\_E9\\_9D\\_A2\\_E5\\_AF\\_B9\\_E7\\_AB\\_9E\\_E4\\_c64\\_225327.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/225/2021_2022__E9_9D_A2_E5_AF_B9_E7_AB_9E_E4_c64_225327.htm) 不久前，刚刚结束了中考一模考试，很多家长激动地拿着孩子的成绩赶往中招咨询会，看看孩子能不能报考个好学校，结果是几家庆幸几家哀愁。5月底，孩子们又要迎来中考二模，因二模成绩直接面对填报志愿，家长和孩子的紧张神经再次被提起。那么如何在最后的一段时间内，做好迎考工作，发挥出孩子最好的水平是关键，专家指出这个阶段学生和家长都需要学会耐压抗挫，好的精神状态是成功的一半。仔细分析一模考试得失中考一模考试结束后，知名名校教师对考试情况，以及学生今后的复习重点给出了专业的点评。各学科通过考试暴露出来的普遍问题有，数学：基本计算失分多；语文：基础知识积累不扎实；物理：答题节奏有问题；历史：很多人课本不熟悉；政治：盲目抄书问题严重等等。名校老师指出在迎接二模考试的时间里，考生应仔细分析一模考试中的得失，查漏补缺，基本方法有，数学方面第二轮总复习还应针对热点，抓住弱点，突破难点进行专项复习。精选精练，抓住基本题型、基本结论和常用公式。同时也有利于一些综合题和难题在思路上的突破；物理方面热点主要集中在关注最新科技发展、关注时事新闻、关注问题情景、关注探究过程、关注探究过程的思考、关注生活中的现象等；历史方面熟记考点是根本，并关注中外联系；语文方面注意基础知识的积累与运用，根据《中考说明》中的考纲要求，梳理知识点，逐一训练，精雕细琢。中考作文评分从“内容”、“语言”

、“结构”三个方面来进行评判，因此在复习中应加强这方面的训练，写作时严格15字方针：定中心、选材料、定文体、读三遍、交作文。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。专家指出，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。当然，在最后一学期，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，学生一定要有思想准备，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。现在，孩子的毕业恐惧症无形中“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。考试答题，是考生知识、能力和心理素质的综合表现，所以除了对知识的补充，家长和学生要学会抵抗压力，调整情绪。自我调解缓解紧张情绪 要缓解考生过度紧张的心理状态，首先分析其产生的原因，总体来说是因考生有的自尊心比较强，很想证明自己的能力，不允许自己失败。越不允许失败就怕遭遇“滑铁卢”，于是神经高度紧张。也有的同学平素性格内向、拘谨。碰到问题总是怕字当头，自卑感重，往往低估自己的能力和知识水平，担心自己考不

好，信心不足。还有来自父母、老师和同学压力。学生可以针对紧张原因，对症下药来缓解焦虑的心理状态。例如，学会审视自己学习和考试的期望是否切合实际和符合现状，不要过多地考虑自己考试的结果；要对自己有充分的信心；临考前不要开夜车、熬夜，考试期间的晚上要正常休息，睡得太晚，就会影响第二天考试答题水平的正常发挥。对于估计自己考试会紧张及已紧张的考生可适当选择下列方法自我放松：呼吸调节法：当遇到紧张时，每天做几次深呼吸，姿势不限。愉快冥想法：闭目养神，想象美好的最开心的事物和情景，把当时的情景想象得栩栩如生，找到自己最快乐的感觉，并陶醉其中，消除紧张心理；饮食减压法：当人受到巨大的心理压力时，身体会消耗大量维生素C，所以要大量摄取富含维生素C的新鲜蔬菜和水果等食品。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)