

中考前三大注意七科目名师帮你“查漏补缺” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/250/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D\\_E4\\_c64\\_250919.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/250/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_89_8D_E4_c64_250919.htm) 周六，南京8.7万初三学生将迎来2007年中考。南京玄外、育外及实验学校(一中分校)7科名师为你最后阶段的复习“查漏补缺”。考试前几天注意三问题 中考周六就要进行了。目前各个学校基本上已处于考前停课，学生自主复习的阶段。考前几天复习什么、如何复习，怎样复习才有实效？本报特别约请了有着多年毕业班考前指导经验的南京市第三初级中学丁玉祥副校长，丁校长从心理、学科复习规律以及生活准备给考生和家长指点迷津。

“学科轮换”减疲劳 在考前一周，考生要科学利用时间，调整复习节奏，但是不要非常机械地去改变自己的生活规律。比如按照中考上、下午开始考试的开始时间复习功课，把每天的复习功课、文体活动、休息与睡眠的时间安排合理，防止在家复习忙忙乱乱，这样有助于进入考试状态，使生理节奏感与心理节奏感增强。同时要善于抓住最佳记忆时间，心理学研究证明，早晨起床后半小时及晚上睡觉前半小时由于不受前摄抑制、后摄抑制的影响，记忆效果最好。建议考生在早晨起床后半小时及晚上睡觉前半小时复习最关键、最重要的课程内容。切不可玩电脑和上网。玩电脑、上网容易上瘾，分散复习精力。长时间复习后，要克服“心理疲劳”，所以考生可以采用“学科轮换法”，将各门课程交替起来进行复习。既可以听轻松的音乐消除疲劳，也可以适当进行体育运动消除疲劳。复习期间运动量和运动时间都要酌量减少。可做些轻微的运动，考生每天晚饭后散散步，或慢跑

一会儿，锻炼的最佳时间是下午4-6点，以稍微出点汗而不感到累为宜。晚上复习时间不宜过迟，建议考生根据自己的情况把晚间睡眠调整到10点左右，但应避免在临睡前进行剧烈运动，以免过后太兴奋而影响休息。

### 三招缓解考前心理紧张

从某种角度看，中考也是一种心理考试。对于实力接近的考生，心理因素对考试水平的发挥有很大程度的影响，因此，要调整好心态，轻装上阵，坦然迎接中考，发挥出自己的最佳水平。那么，考生考前如何优化自己心理烦躁、不安以及紧张的情绪呢？

- 一是以平常心对待中考。要用平和的心态对待考试，也用平和的心态对待自己，不要给自己考前制定一些不切实际的目标，当考试遇到障碍而觉得自己的目标不能达到时，会使自己失去信心而影响临场发挥。如果要制定目标的话，那就是：减少失误、尽量发挥，做好自己能做的每一道试题，拿到自己该拿的每一分。成绩差的，要严格要求自己，抱着最坏的目的，争取最好的结果。
- 二是不要把考试焦虑看得太重。考生在考试前和考试中会出现考试焦虑现象，出现有些紧张、不安和失眠、着急。这对多数考生来讲是难免的。存在焦虑的考生，可以写上一些“贴士”粘在床前、桌前，让这些积极的语言所体现的精神渐渐潜入到自我意识中，这样能起鼓舞斗志、稳定情绪的作用。
- 三是积极的自我想象。积极的自我想象能唤起人的良好的情绪。考生在复习过程中，在进入考场的时候可运用积极的自我想象，焕发与强化自己良好的情绪，考生可根据自己的情况和过去成功的经验选择积极自我想象的内容。家长要注意保持家庭气氛的常态，尽量让孩子自己完成准备工作。家长不要过多地叮嘱孩子，避免体贴过分。家长一般不要有暗示性语言激化孩

子的不安，不要讲“记住你的目标，成败在此一举！”“你紧张吗？”“睡得好吗？”“你不要紧张，不要害怕”等等诸如此类的话，因为这样实际上在挑动孩子心中的不安。如果发现孩子紧张或有失常的表现，可以与老师联系，征求合理的建议。家长做好“后勤部长”照顾孩子的饮食起居，是做父母的重头工作，但是，又不能谨小慎微、甚至神经质。太多或太琐屑的关心，有时反倒可能干扰孩子的正常作息。父母最好多做幕后工作，该吃的、该准备的预先都安排好；由孩子根据自己的情况制订作息时间表，只要孩子休息得不是太晚，家长一般也用不着干涉。当孩子情绪有变化的时候，父母应通过察言观色来帮助孩子树立信心。

- 1、做好饮食搭配：饮食合理搭配，一方面可以保证考生生理健康，为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。如考前合理搭配瘦肉、鱼类、蛋禽类等食品有助于增强体质、保证脑力劳动的营养需求，另外也能减轻考生心理压力。
- 2、做好物品准备：应试前的准备工作如何，对临场时考生的情绪，对考生能力的发挥都有重要作用。包括带好准考证，带好答题所需的文具，熟悉到达考场的路线，做好交通、乘车方面的准备等。请考生提前准备好用笔。所有考试科目试题必须答在答题纸上。除选择题用2B铅笔填涂外，主观题必须用0.5mm以上黑色字迹签字笔或钢笔答题。

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)