

中考复习指导：大考前如何提高复习效率 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_A4_8D_E4_c64_453786.htm 关注中考 11月中旬，各中学的初三学生们都在为紧张的期中考试而忙碌，并迎战明年的中考。某中学的初三学生小刘告诉记者，她平时成绩不错，不偏科，复习时很认真，但是一模考试成绩却很差，以前面对考试从不紧张的她，自从一模考得不理想后，感觉压力很大，没有了以前的自信。中考临近，不少的考生都担心自己不能发挥出正常水平。此外，初三学生在大考前如何提高复习效率，也成为家长和考生普遍关心的问题。积极的心理暗示帮助大考正常发挥 小刘告诉记者，她在考试前常提醒自己“要认真审题，不要马虎，不要粗心大意”，但是越这样反而越紧张。在备战中考时，小刘会做大量的题，所有可能会在中考出现的题型都要练习一遍，认为这样就能避免在考试时因为没做过同种类型的题而紧张、手忙脚乱，于是，在考试时，当看到曾做过的题时她就会高兴，一般都是题还没有审完，马上回想起自己原先做这道题的做法，然后就开始答题。然而有时候题目虽一样，但问的问题却不一样，如果没有把题审完就动手做题往往最后都答错了！北京金桥教育中心教务主任张育群告诉记者，由于小刘提前做了很多题，因此考试时没有了新鲜感、没有挑战性，考试时不能调动大脑的积极性，也就没有了以前考试兴奋的感觉。如何才能在大考时不失常，甚至能够超常发挥？北京金桥教育中心教务主任张育群建议，首先，考前一定要把消极的自我暗示改为积极的自我暗示，积极自我暗示包括行动和结果，不包

含“不要”、“不能”、“不行”等负面词语。建议小刘这样暗示自己：“静下心来认真看清每一个字，我能行！”其次，在考试时头脑要始终绷着一根弦：遇到曾做过或熟悉的题时不要着急答题，一定要把题审完后再做，审题时多花一分钟，答对的几率就增加一些。再次，即使以前曾做过同种类型的题，在考试时把每一道题都当做新题来做，最后，在考自己擅长的科目时要抱着和考不擅长的科目一样的心态：尽自己最大的能力去答，能答什么样算什么样，遇到难题时暂放一放，等答完别的题后再返回来做难题。大考时只有保持平常心态，正确地利用积极的自我心理暗示，才能把正常水平发挥出来。

四招解决记忆难题

大考前复习中考生们一般会有—种无法记忆、似乎“饱和”的感觉，因而复习效率往往受到影响。资深心理专家、金桥教育中心心理辅导老师岳文昊告诉记者，他总结自己十几年中学生心理研究经验发现，为解决记忆难题，考生们可以试试以下四个妙招：首先，建议采用分割记忆法。大量的实验都证明了分散复习的效果比集中复习好得多。如复习物质的有关性质、制法、用途时，连续数小时集中记忆，不如分成数次采用分散复习效果好。又如用一个小时集中书写化学方程式，每个方程式书写数十遍，远不如分成数次写，每个方程式书写几遍效果好。这是由于：集中复习比较单调，刺激物千篇一律地多次作用于大脑，容易引起大脑皮层的疲劳；分散复习可以使大脑神经细胞得到休息，从而保持旺盛的精力。需要注意的是分散复习的间隔时间并不是越长越好。第二，在学习知识时就应该趁热打铁。根据艾宾浩斯的遗忘曲线，遗忘的速度不均衡，是先快后慢，先多后少。所以，复习必须及时，学习中当堂复习

、温故知新是很有必要的。第三，考试前避免其他因素的干扰。在记忆的时候，常常遇到前后材料相互影响、相互干扰的情况，两种学习材料越相似，相互干扰越明显。研究显示，相似程度在50%时，干扰最大。因此，在新知识学习时尽量不要将内容相似的材料放在一起学习。第四，对知识点保持多样记忆。长时间用一种方式记忆，会感觉枯燥、乏味，并且效率低，多种记忆方式并用，能激发学习的积极性，避免产生厌烦情绪和疲劳现象。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