

寒假初三生如何强化强项弥补弱项 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/461/2021_2022__E5_AF_92_E5_81_87_E5_88_9D_E4_c64_461044.htm 期末考试结束了，不少中学生开始盘算寒假怎么过，但考试失利的考生往往觉得整个寒假都不好过。有关心理专家建议考生，换一种心态面对考试成绩，利用假期强化强项，弥补弱项，安排好自己的寒假生活。

考试失利成契机 初三生小张期末考试结束后就一直闷闷不乐，因为他这次考砸了。一想到自己的寒假天天会受到父母指责，在同学面前也没有面子，他觉得做什么也提不起兴趣，本来寒假和父母一起去旅游放松的计划也泡汤了。“期末没考好，这个年肯定也没法过好了。”小张郁闷地说。记者了解到，像小张这样的学生不在少数，期末考试没考好，心情就变得很糟糕，连年也过不好了。对此，心理专家王极盛表示，期末考试失利对考生来讲，反而是一次机会。考生要通过考试，发现自己的不足和差距，通过学习补救。没考好的考生要认识到，没有任何人每次考试都能成功，自己没必要有思想包袱，这次没考好没关系，关键是中考要考出自己的水平。

强化强项补弱项 期末考试结束后，考生要认真总结教训，找出自己的强弱项，对自己的强项要强化，不要因为是强项就放弃。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上了，结果到了中考时，数学成绩却下降了。考生要认识到弱项提高分数的空间更大，要用较多的时间弥补自己的弱项。中考看的是考试总分，所以考生成绩均衡很重要。考生可以利用这个寒假纠正自己偏科的习惯，王极盛认为，纠正偏科首先要解决心态问题。很多考生数学

不好，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好。尤其是女生，往往觉得女生学数学不如男生，在心态上就输了一筹。其实只要努力，大部分人都能纠正偏科。做好计划
度假期 有的孩子一到寒假就疯玩，一点儿也不学习，有的孩子把自己的寒假时间安排得过于紧凑，每天过得都很辛苦。王极盛认为都是不科学的。他建议同学们做好寒假计划，可以用一个小本记下自己每天要做的事情，按照计划来学习。寒假期间，同学们不妨多和父母、老师或同学沟通交流，减轻自己的压力，保持一个良好的心态。不少初三生打算利用寒假查缺补漏，好好复习功课。王极盛提醒他们，利用自己记忆最佳的时间复习会事半功倍。起床后半小时和睡前半小时是记忆效果最佳的时间段，同学们可以利用这些时间在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果会很好。另外，同学们复习时，要跟着老师走，认真做完老师布置的作业，有时间再有选择地看一些辅导资料，上一些辅导班。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