

建议初三生科学、合理安排好寒假时间初中升学考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/537/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BB\\_BA\\_E8\\_AE\\_AE\\_E5\\_88\\_9D\\_E4\\_c64\\_537497.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/537/2021_2022__E5_BB_BA_E8_AE_AE_E5_88_9D_E4_c64_537497.htm) 寒假快到了，不少中学生开始盘算寒假怎么过。有关老师建议初三生科学、合理安排好时间，过好寒假生活。用好最佳记忆时段 记者从一些中学了解到，有的初三生一到寒假就彻底放松，把学习完全忘到了脑后；有的则把学习安排得过于紧凑。北京汇文中学老师丰来迎认为，这些都是不科学的。她建议初三生做一个寒假计划表，用小本记下自己每天要做的事情，按照计划学习。寒假里，初三生可自由安排学习时间，北京师范大学心理学教授沃建中提醒，初三生利用记忆效果最佳的时段复习会事半功倍。起床后半小时和睡前半小时是记忆效果最佳的时段，初三生可以利用这段时间在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果会更好。各学科的复习穿插进行，也利于提高效率。合理制订复习计划 中考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。初三生可以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。沃建中认为，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。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。根据期末考试结果，初三生要抽出时间认真总结教训，找出自己的强弱项，并强化强项，弥补缺项。弱项提高分数的空间很大，考生要认真分析自己弱项的问题所在，找到弥补的办法。除了在弱项上多花时间外，强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。别忘搜集作文素材不

少初三生对作文头疼的最大原因是觉得没东西可写。对此，北京师范大学附中老师高超提醒，寒假时间相对充裕，初三生要学会观察生活，积累作文素材。寒假中，初三生要有意识地思考一些问题，并注意积累，多看、多听、多想、多练习，提高观察、分析能力。不少同学喜欢利用假期阅读课外书。高超建议，初三生在阅读时可将一些有意义的素材记录在笔记本上，如一些名人名言、时事知识、历史人物故事及成语典故等。这对写好作文有帮助。高老师还提醒初三生，寒假生活要劳逸结合，可多和父母、老师或同学沟通交流，减轻压力，保持良好心态。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)