

中

「考前必读的第一本书」

考

指点复习要领 · 传授应试经验
解析答题技巧 · 关注考生健康

主编 杨晓光 赵春媛

考前的满分泌诀原来可以这样轻松学



+



+



+



+



+



1. 志愿填报篇
中考志愿填报应注意的五项指标
中考志愿填报六条建议
怎样提高中考志愿命中率
填报中考志愿·四思·

2. 心理调节篇
中考前考生的心理调适
考前，考生该如何科学地释放压力
中考前一周的心理调适
中考临考阶段心态最重要

3. 复习策略篇
如何让复习不走或少走弯路
中考语文复习考试的四个建议
中考数学复习策略
中考前一月复习策略

4. 应试技巧篇
中考怎样达到最佳考试状态
中考前三天应注意的事项
考生应对走神的小妙招
中考状元的小秘诀

5. 科学饮食篇
考生营养食谱
有助中考考生解除疲劳的食物
中考考生应多吃高能量食物
熬夜考生尽量少吃零食、少喝咖啡

6. 保健防病篇
考生应提前半月调整生物钟
考生如何防病
常见·考试病·应急治疗方法
十招应对考前失眠

7. 家长助考篇
家庭如何为考生减压
家长如何为孩子助考
这些话不要对考生说
中考前及·中考当天该注意什么

考前亮剑

中考 考前必读的 第一本书

主编 杨晓光 赵春媛



吉林出版集团 吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中考考前必读的第一本书 / 杨晓光、赵春媛主编.

长春: 吉林大学出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5601-5504-3

I. ①中… II. ①杨… ②赵… III. ①毕业生—初中—升学参考资料②高中—招生—简介—中国 IV. ①G637.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第037218号

考前亮剑

中考——考前必读的第一本书

主编 杨晓光 赵春媛

责任编辑、责任校对: 张树臣 吴笛

封面设计: 张沐沉

出版发行: 吉林大学出版社出版

社 址: 长春市明德路421号

邮 编: 130021

电 话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印刷装订: 长春永恒印业有限公司

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

字数: 200千字 印张: 15.625

版次: 2010年4月第1版 印次: 2010年4月第1次印刷

书号: ISBN978-7-5601-5504-3

定价: 36.00元

版权所有 翻印必究



前言

大而言之，社会的进步要靠科技的引领；小而言之，人生的成功要靠知识的驱动。伟人说，没有文化的军队是愚蠢的军队；现实是，没有文化的个体无力竞争。在这个意义上讲，接受了初中教育，好比万里长征走完了第一步，又好比人生之路走到了一个拐点。因此，绝大多数初中毕业生的选择是继续求学深造。

本书提供的，正是有助于中考制胜的内容，包括：志愿填报、心理调节、复习策略、应试技巧、科学饮食、保健防病、家长助考，以及如何应对突发的意外等。通过阅读和参照本书，相信会增加考生的胜算，从而取得成功路上阶段性的成果，为日后的更上层楼奠定基础。

preface

目录

「志愿填报」篇

01 如何科学合理地填报中考志愿·····	003
02 中考志愿填报家长应知的三条规律·····	004
03 中考志愿填报如何保底·····	005
04 中考志愿填报要“五看”·····	008
05 中考志愿填报应注意的五项指标·····	009
06 中考志愿填报要注意五个环节·····	011
07 中考志愿填报六条建议·····	011
08 怎样提高中考志愿命中率·····	012
09 中考志愿填报“四忌”·····	013
10 中考志愿填报谨防六大误区·····	014

「心理调节」篇

01 中考前考生的心理调适·····	019
02 中考前考生如何调节心态·····	021
03 怎样才能进入良好的中考状态·····	022
04 中考前注意事项·····	024
05 考前，考生该如何科学地释放压力·····	028
06 考前焦虑、烦躁情绪的调整·····	029
07 考场出现焦虑的调整·····	030

CONTENTS

08 中考前一周的心理调适·····	031
09 中考临考阶段心态最重要·····	032
10 考生放松“六招”·····	034
11 考试中积极心理暗示语言的应用·····	035

「复习策略」篇

01 考前复习常用的方法·····	039
02 如何让复习不走或少走弯路·····	040
03 中考语文复习策略·····	041
04 中考语文复习考试的四个建议·····	044
05 中考作文复习策略·····	044
06 怎样写好中考作文·····	045
07 “四招”写好说明文·····	047
08 提升中考作文价值之选材·····	049
09 如何提升中考作文价值之写作内容·····	051
10 中考作文高分秘籍——作文“八步”训练法·····	052
11 中考数学复习策略·····	054
12 中考英语复习策略·····	055
13 中考历史复习策略·····	057
14 人教版历史歌谣汇总·····	060
15 中考地理复习策略·····	064
16 中考地理之中国地理记忆口诀·····	067
17 中考物理复习策略·····	072
18 中考物理复习要注意“五重视”·····	075
19 中考物理记忆口诀十五条·····	076
20 中考化学复习策略·····	078
21 中考化学冲刺阶段复习策略·····	079
22 中考化学最后阶段“查漏补缺”·····	082

CONTENTS

23 中考化学复习要避免几个误区·····	083
24 中考生物复习策略·····	084
25 中考政治复习策略·····	086
26 中考前一个月复习策略·····	087
27 中考前三天复习策略·····	091
28 中考生体育锻炼“四注意”·····	094

「应试技巧」篇

01 中考怎样达到最佳考试状态·····	097
02 中考成功“三大诀窍”·····	097
03 考场对策：沉着、冷静、精心、稳妥·····	099
04 考前放松的六个要诀·····	100
05 中考前三天应注意的事项·····	101
06 中考最后几天要处理好五对矛盾·····	102
07 临考忠告·····	103
08 中考答题注意事项·····	103
09 中考临场发挥技巧和策略·····	104
10 考生应对走神的小妙招·····	105
11 中考语文应试注意事项·····	107
12 中考语文答题技巧·····	110
13 中考作文怎样写才不跑题·····	116
14 中考作文的四种应试技巧·····	117
15 中考应试作文审题技巧·····	120
16 中考作文高分五大技巧·····	124
17 中考作文得高分的三字要求·····	131
18 中考作文“五要”·····	132
19 中考作文写作应急“九大秘诀”·····	135
20 中考数学答题技巧·····	137

CONTENTS

21 中考英语答题技巧·····	141
22 中考历史答题技巧·····	142
23 中考地理答题技巧·····	144
24 中考物理答题技巧·····	145
25 中考化学答题技巧·····	148
26 中考化学：计算题不会也要写方程式·····	149
27 中考生物答题技巧·····	149
28 中考政治答题技巧·····	151
29 中考状元的十个秘诀·····	162
30 中考八个“怎么办”·····	163
31 考试怯场的原因及对策·····	165
32 中考常见“五大意外”自救法则·····	166
33 中考体育测试怎样才能拿到高分·····	169

「科学饮食」篇

01 应提前为考生定食谱·····	175
02 考生营养食谱·····	176
03 考生一周营养食谱·····	177
04 考生营养粥·····	178
05 考生营养汤·····	181
06 有助考生明目健脑的食疗方法·····	183
07 有助中考考生缓解压力的食物·····	184
08 有助中考考生解除疲劳的食物·····	185
09 考生宜喝花草茶·····	185
10 考生醒脑益智茶·····	186
11 考生防暑降温茶·····	187
12 五类食品考生不能少·····	188

CONTENTS

13 中考前饮食八大良好习惯·····	189
14 中考考前复习阶段宜“一日四餐”·····	190
15 考生饮食要保证“三大平衡”·····	191
16 食物酸碱一览表·····	192
17 摄入哪些营养可为中考加分·····	192
18 中考考生应多吃高能食物·····	193
19 如何安排考生的一日三餐·····	194
20 中考考生考试前必须吃早餐·····	196
21 备考营养早餐六款食谱·····	197
22 中考考生：巧克力不能当早餐·····	198
23 “这些食物”考试前别多吃·····	198
24 中考考生考试期间饮食“五忌”·····	199
25 中考饮食“六不宜”·····	200
26 中考前别轻易改变饮食习惯·····	201
27 中考前饮食避开“三误区”·····	202
28 熬夜考生尽量少吃零食、少喝咖啡·····	203
29 孩子厌食怎么办·····	204
30 考前大补没必要·····	204
31 如何正确认识保健品·····	205
32 考生要慎用保健品·····	206
33 挑选保健品别马虎·····	207
34 如何为考生安排“减压餐”·····	208
35 专家开列的中考防病食物·····	209

「保健防病」篇

01 考生应提前半月调整生物钟·····	213
02 考生防病“四不宜”·····	214
03 考生如何防病·····	215
04 常见“考试病”应急治疗方法·····	216

CONTENTS

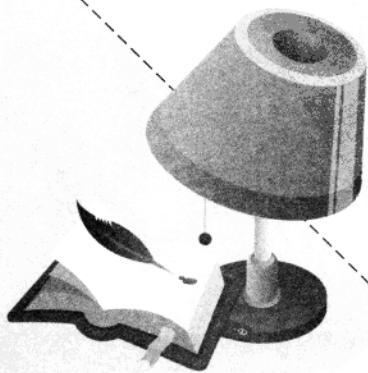
05 中考期间慎防感冒·····	217
06 如何预防考前失眠·····	218
07 “十招”应对考前失眠·····	219
08 谨慎调整月经周期·····	220
09 用避孕药推迟经期要不得·····	221
10 女考生别用药物推迟经期·····	222

「家长助考」篇

01 中考前家长要为孩子营造复习环境·····	225
02 如何安排好考生日常起居·····	226
03 家庭如何为考生减压·····	227
04 家长如何为孩子助考·····	228
05 家长助考的六条经验·····	230
06 这些话不要对考生说·····	231
07 临考最后几天家长应该做好的六件事·····	232
08 中考前夜、中考当天该注意什么·····	233
09 中考家长陪考“五要五不要”·····	236

中考 考前必读的第一本书

「志愿填报」篇





01

如何科学合理填报中考志愿

如何科学合理地填报中考志愿，是每个考生和家长十分关注的问题。其实中考志愿相对于高考比较容易填报，考生只要正确判断自己的学习状况，理清自己想要填报志愿学校的顺序即可，简单地说就是要“定好自己的位、排好学校的序”。因此考生和家长要注意查看《招生简章》、《招生报考指南》、《中招特刊》等相关材料，并认真听取毕业学校召开的报考辅导会，从正规渠道了解报考信息。

考生在填报志愿时要综合考虑，从个人和家庭的实际情况出发。随着经济、社会的发展和教育普及程度的提高，出现了“普高热”的现象，目前在校就读的学生基本上为独生子女，学生和家長上普高、考大学的愿望日益高涨，家长不再希望考生提前毕业上班挣钱，“望子成龙”的思想较为严重，因此不考虑考生的实际学习情况，不惜一切代价让考生上优等高中。

每个考生的学习能力不一样，目前学校还不能实现分层教学，教师只能根据大多数学生的接受能力进行授课。如果考生的接受能力、学习能力达不到要求，即使到了好的学校同样会跟不上。同时，一些考生的学习不是很稳定，家长在填报志愿时一般都想尽量往高报，这样一旦考生超常发挥就会考入好的学校，其实这种行为也是不科学的。尽管考生在中考时超常发挥，但考生的实际学习能力没有达到。可以试想，如果考生以较高的分数考入一所学校，那么他的自信心就会增加，学习起来就会很自信；如果考生在学习是老觉得自己不如别人，那他就会失去自信心，一旦经过努力不能进步，



就会产生自暴自弃的思想。

要根据考生的兴趣爱好和实际情况填报志愿 前面所说的“普高热”的现象，造成了很多家长在填报志愿时只填普高，不报职业高中等学校，其实这种做法是不可取的。据数据统计，目前我国大学毕业生的就业率只有 70% 多，而职技类学校学生的就业率基本达到了 90% 以上。也就是说，现在社会对技术类、服务类人才的需求是比较大的。目前成人高等教育形式比较多，学生参加工作后，可以通过成人高考、自学考试、广播电视大学等形式学习，一样可以拿到大学文凭。

02

中考志愿填报 家长应知的三条规律

虽然家长们都为孩子的前程进行过反复思量，但是内心总是感觉不踏实：我的孩子这几次的模考排名忽高忽底，我真不知道该怎么给他填志愿？如果把志愿填“高”了，可能会给中考后的录取造成困难；如果把志愿填“低”了，可能会把孩子的中考分数浪费了。家长的心态总而言之就是忧虑重重。

教育专家认为，填报志愿应遵循以下三条规律：

一是考虑学生最大概率的排名 最大概率就是指学生在整个初中阶段或初三学年期中、期末等重要考试的排名一般处于年级的哪个部分。家长不要太在意孩子超常发挥或者是失常发挥的那次，要求一个最大可能性，这是相对客观的。

二是征求班主任或任课老师的建议 最了解考生学习水平的人并不是家长，而是班主任或任课老师。因此，家长可以征求一下班主任和任课老师的意见，请他们比较客观地分析孩子的学业情况，再

综合最近几年学校的升学比例，这样就能对孩子的志愿填报有一个明确的方向。

三是分析孩子的性格和志愿 家长要分析孩子的情绪和性格，如果是对压力比较敏感的孩子，容易出现考试上的情绪波动，那么就不要给孩子过高的志愿压力；相反，如果是抗压能力强的孩子，那么家长可以试着让他去冲一冲，搏一搏。

03

中考填报 志愿如何保底

中考难，绝不仅难在学业考试上的竞争，志愿填报中暗含的玄机更让各位家长和学生费心思量。那么，到底该如何合理地填报志愿？一些长期指导学生志愿填报的老师一致认为，填报志愿要以适合学生发展为原则，既要根据学生的学业成绩和意愿，又要全面了解学校情况，还要衡量家庭的经济承受能力。另外，在具体填报中，应该避免一些误区，利用一些技巧。



策略篇

每一批次的第一志愿都很重要

不同批次之间的志愿不受影响

按照现行的招生政策，对各类考生，学校仍实行在录取控制分数线上按志愿优先的投档方式。因此，考生在每批志愿中，填好第一志愿尤其重要。因为在投档中，热门学校一般在第一志愿的投档已完成了招生计划，不可能再招收第二志愿的考生。若考生在某批次的第一志愿选择的学校偏离本人实际，而后续志愿也报得不合理，则在该批落选的可能性很大。





而按照志愿优先的原则，只要学生把该校作为第一志愿，在成绩达到该校录取分数线的情况下，该生就一定会被录取。而对于该生填报的第二志愿，则只有在学校第一志愿未被录满的情况下，才有机会被录取，这对考生来说，存在很大的风险性。

但是，不同录取批次之间的志愿是不受影响的。比如，一名学生在提前批和第一批都填报了志愿，若他在提前批中未被录取，那么在提前批的学校全部录取完之后，他的档案将进入第一批学校的录取范围，重新按照成绩高低和志愿优先的原则进行录取。假如他仍未被录取，那么他的档案将进入第二批学校的录取范围，同样按照成绩高低和志愿优先的原则进行录取。后面批次学校的录取也是采取这样的方式。

综合看待初三成绩和年级排名

了解往届情况给自己合理定位

家长对孩子的合理定位是填报志愿的关键，而合理的定位应该建立在对孩子初三学业水平的综合评价上，不能仅以某次大考作为衡量标准。因为除了一些一直发挥稳定的学生外，还有些学生发挥时好时坏，有些学生则在某一大考中发挥超常或者失常。

一般来说，学生可以参照初三的几次综合考试的表现来判断自己的水平。比如，两次期中考试、上学期的期末区统考、最近一次学校或全区的模考，另外还有平时各科考试的平均成绩。通过这些考试，基本上就能知道学生在年级的排名，从而有一个大致的定位。

如果还是不太清楚，学生和家长可以向班主任或有经验的老师咨询，一来他们非常清楚学生的学习情况和发挥状态，二来他们也了解往届学生中考的分数和录取情况。从他们那里，学生能够了解自己这个水平，按照往年的情况可以去哪些学校。老师还能把握每一届学生的整体水平高低，从而综合做出更准确的判断。

全面了解学校的情况和特点

选择最适合学生发展的学校

学校是否录取学生，主要看学生的分数是否达到了录取分数线，

而家长和学生在选择学校时，则不能仅仅看学生的成绩水平能否达到学校的录取分数线，须多问自己几遍：“这个学校适合孩子（我）的发展吗？孩子（我）能够愉快地学习和成长吗？”

要回答这个问题，家长和学生必须综合考虑学校的各种条件和因素，包括：办学理念、办学风格、文化氛围、管理模式、师资水平、环境、地理位置等。比如，孩子要报读比较远的学校，就应该考虑交通是否方便，每天长途奔波是否划算，自己是否准备好接受住宿等。如果孩子学习上需要较多督促，自觉性不强，那就不太适合报读一些对学生自主性要求较高的学校。



技巧篇

什么样的学生能“跳起来摘桃”

不同类型的学生在填报志愿时有不同的选择，而判定学生类型应该抓住学生初三成绩发展的态势和心理素质。对于那些初三成绩一直处于上升态势，尤其是下学期，每次考试都能稳步提高，且心理状态好、心理素质强的学生，填报志愿时就可以考虑“进取策略”，在孩子有意愿的情况下，填报高一个层次的学校；对于那些平时成绩不错，但一到大考由于紧张就发挥不太好的学生，应该采取“保守策略”，选择把握性更大的学校，减轻心理压力，才能确保其正常发挥。

当家长和学生的意愿出现分歧怎么办

很多人认为学生最了解自己，因此填报志愿要尊重学生自己的选择。但由于学生的阅历尚浅，缺乏判断能力，且可能受同伴的影响，做出不理性的判断。因此，最合理的做法是：家长和学生各自摆出自己的理由，敞开来心平气和地沟通。家长引导学生，应该从哪些方面去思考这个问题，但应该本着真正民主的态度，客观评价自己和孩子的意见。最终，不管听从了谁的意见填报了志愿，家长都应该全力支持孩子。志愿填报后，家长不应再和孩子过多谈论，而是应该放下志愿，让孩子全力备考。