

十年寒窗磨利剑，六月沙场试锋芒。

家有考生



JIA YOU
KAO SHENG

刘德胜 编著



- ◎十年寒窗磨利剑，六月沙场试锋芒。
- ◎中考，是命运的第一道分水岭。
- ◎中考，既残酷无情，又慷慨公平。
- ◎中考，不仅是知识的博弈，更是意志力和承受力的比拼。

航空工业出版社

家有考生

——中考篇

刘德胜 编著

航空工业出版社
北 京



前言

2000 多年前，一位哲人立于河边，面对奔流不息的河水，想起逝去的时间与事物，发出了千古流传的感叹：逝者如斯夫。今天不同寻常，因为今天距离中考没有多少日子了；你们不同寻常，因为你们将面临人生的第一次重要的选择；这次选择不同寻常，因为这次选择将决定你是否能坐在重点中学的教室里学习，是否能顺利升学，甚至决定你能否进入“象牙塔”，进而决定你将来的人生发展。

“十年寒窗磨利剑，六月沙场试锋芒”，中考对你们来说不同寻常，因为你们将面临人生的第一次重要的选择。面对即将到来的中考，或许有的同学正在因为自己成绩不理想而彷徨，或许有的同学会因为时间的短暂而叹息，或许有的同学还不以为然逍遥地数着日子。可是同学们，你们知不知道，你们的父母正为你即将到来的中考心急如焚，你们的老师在承受着巨大的压力，你们的竞争者在摩拳擦掌，跃跃欲试。中考，容不得有一丝迟疑，中考，容不得有片刻停滞！中考，必须胜利！！！！

也许你认为自己不够聪明，但无数成功的经验告诉我们，影响个人成功的因素有 5 个：第一位的是自信，第二位的是胸怀，第三



位的是勇气，第四位的是坚持，第五位的才是聪明。有些同学或许现在成绩不够理想，就不思上进，浑浑噩噩，虚度时日。成绩一时不理想并不可怕，可怕的是丧失了信心，可怕的是没走上战场就倒了下来。只要把握好考前的每一天，我们就足以能够创造奇迹！当然，对于有些成绩较好的同学，一定要做到戒骄戒躁，沉下心来，做起学问，做到更规范、更严谨、更刻苦，这样才能百尺竿头更进一步。

中考年年有，但学生应该怎样复习，怎样考试，家长应该怎样推波助澜，助孩子一臂之力，却是一个常说常新的话题。我们想让考生省时省力，少走弯路，单纯靠他们在几次考试的实践中来揣摩感悟是完全不够的。本书的宗旨就是将这些好的方法和技巧收集沉淀，整理归纳并梳理成文，同时指出它们所应用的背景环境，力求使考生及关心孩子成绩的家长们轻松掌握，达到既知其然，又知其所以然的功效。

我们常常会看到这样的一些现实，有的考生花费了大量的时间和精力用在学习上，却换来不理想的成绩，而另外一些看似不太用功的考生，却学得很轻松，考试成绩也居高不下，为什么呢？其实这没有什么可困惑的，究其根源，就是有没有掌握好的学习方法。复习有技巧，应试有绝招，这些都是有规律可循的，本书立足于此，主要针对考生的一些疑问和家长的一些茫然，从学习、生活、心态等各个角度各个方面详细回答并阐述了中考所涉及到的问题。精选的例子真实生动、趣味性强、可实施性强，是中考生及其家长们不可多得的财富。

读了这本书，你会意识到中考重要但却不神秘，除了要在学习不断地积累经验之外，还要多汲取借鉴别人的宝贵经验和成果，充分把握住适合自己的方法和技巧。因为就像人生中的许多机遇一样，中考的成功总是眷顾那些有备而来的人。

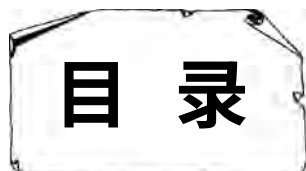
同学们，中考既残酷无情，又慷慨公平。这场中考将是对你们的所有学业成果的一次决定性考验。有前两年你们在综合素质方面



的积累，加上初三一年在应试能力上的反复锤炼，以及你们日益成熟强盛的士气和斗志，相信同学们对自己的实力都会感到无比自信和乐观。笔者坚信，你们一定会以可喜的成绩来展现自己的尊严和荣耀，回报亲人和老师们对你们的关怀和期待！中考的成功将奠定你们未来之路的坚实基础。如果你们有着灿烂的梦想，就认真走好这一步吧！

没有比脚更长的路，没有比人更高的山！





第一章 青春因奋斗而精彩——全力应考篇

期末考试后应当有 N 种审视	3
中考前最有价值的五大备战技巧	9
怎样做个初三生的好家长	12
制定一套系统完善的复习计划	19
中考应考不得不知的 10 个“怎么办”	25
善事先利其器——如何挑选参考书	28
家长也有“考试焦虑症”	32
家长应如何对孩子进行有效调整	37

第二章 给心灵“减负”——学生心态篇

有战之必胜的信念，轻松应考	45
行之有效的考前减压法	49
调整心态，笑迎挑战	55
自信，成功的第一秘诀	60



青春逆反，小心应对	66
当青苹果遭遇中考	71
考场之上，忘我发挥	80
考场之外，难得糊涂	85
不以成败论英雄	90

第三章 让复习有章可循——学生学习篇

曲高和寡，得不偿失	99
积极备战，忙而不乱	102
使出你的考场“撒手锏”	107
未雨绸缪，厚积薄发——语文复习有窍门	110
妙笔能生花——如何写好考场作文	114
数学并非魔咒	119
“碍”在心头口难开——浅谈英语复习	127
养精蓄锐，更上层楼	135

第四章 兵马未动，粮草先行——学生健康篇

劳逸结合，张弛有道	141
考前莫熬夜，调整生物钟	147
合理做运动，放松不放纵	150
合理膳食为大脑“充电”	156
用好“最后的晚餐”	160
盛夏警惕“空调病”	164
女生有朋来，不亦忧乎？	167



第五章 快乐沟通，平和应对——家长心态篇

目 录

与孩子交朋友	173
保持一份平常心	178
不要把嘴巴紧紧“叮”在孩子身上	182
架起心灵沟通的桥梁	187
肯定成绩，给予自信	193
关于陪考的细枝末节	199
孩子落榜，坦然面对	204

第六章 给孩子添一双翅膀——家长助学篇

当孩子的成绩“山路十八弯”	215
孩子贪玩，有效引导	222
帮助孩子向弱势科目挑战	230
让孩子健康上网	233
赶走孩子的瞌睡虫	238
孩子早恋，顺势开导	243
小心陷入指导孩子学习的误区	252
与老师沟通有技巧	257
营造良好的家庭氛围	263
给孩子一个丰富快乐的暑期	270

第七章 为备考“添砖加瓦”——生活保障篇

考前饮食莫大意	277
如何给孩子的大脑补充营养	282
驱逐疲劳，舒缓身心	287



保健品究竟是不是孩子的灵丹妙药	292
考前大补不可取	296
准备好中考“小药箱”	300
考生白金套餐 30 套	304
考生滋补粥谱 20 套	310
考生营养菜谱 20 套	313
健脑美味汤谱 20 套	319
附 1 如何应对考场上的意外	325
附 2 中考志愿如何填报更合理	331
附 3 中考落榜之后的选择	336



家有考生中考篇

第一章

青春因奋斗而精彩 ——全力应考篇

期末考试后应当有 N 种审视

初三第一学期期末考试结束，看看自己经过一学期努力而得到的分数，再看看其他同学的分数，大家的心情真可谓是“几家欢喜几家愁”。尤其是通过比较别人的成绩来评价自己的成败，大家或喜或忧。

一、“纸老虎”来了

我们应该怎样看待期末考试成绩呢？辩证地看待考试成绩，树立信心，是正确的选择。

1. 合理地认识期末考试的作用

期末以类似模拟考试的方式是要让我们每位同学对自己合理定位，而不是让我们盲目紧张和焦虑。

2. 正确对待考试成绩

成绩好是好事，反映自己的复习有一定成效，会增强自己的信心。但是如果不能正确对待，会带来负面效应。有些同学取得好的成绩往往掩盖了自己复习中的漏缺之处，给中考埋下隐患。在考后的分析时，我们要充分重视查漏补缺，不能单纯看分如何如何。

3. 不要惧怕考试的失利

期末考试如果考得不好，有些郁闷和不爽的心态是正常的，但同时也要觉得这是一件庆幸的事情。因为考试暴露了自己存在的问题，使自己能及早发现问题。警钟早鸣，同时对自己也是一种耐挫训练，汲取失败教训，中考时会有好的发挥。

但有些同学认为自己已经不止一次失败了，没希望了，情绪和行为状态欠佳。所谓失败，其实就是自己的一种感觉，是在通往目标的过程中，由于自己的行动多次受阻而产生的挫败感，是自己心中滋养起来的“纸老虎”。对于这种吓人的张牙舞爪的“纸老虎”，你



不打，它是不会倒的。

在备考的过程中，我们可能会做错，可能走了弯路，可能会离目标更远，这一切都是宝贵的体验和收获。如果我们愿意进一步地尝试和努力，那么原来的错误会成为我们前进的阶梯。如果我们在挫折之后对自己的能力或追求发生动摇和怀疑，产生失败情绪，更多地产生了想放弃努力的心理状态，那么我们就已经失败了。

二、面对困惑：自信 + 放松

每次考试结束，我都能收到很多学生的信，他们写出自己遇到的困难或困惑，问题主要体现在两个方面：

第一类是经过努力成绩没有提高，很沮丧，学习遇到太多困难不自信了。

第二类是过度焦虑产生烦躁情绪，在紧张的学习过程中不会放松，身心疲劳，怕后期顶不住，影响正常水平的发挥。

现在，我们一起来探讨怎样面对和解决这些困惑。

1. 正确的归因，增强自信

第一类常见的心理有沮丧、不自信、无助感。

增强自信需要使用自身的哪些资源？

首先，学会正确的归因方式。假设你期末考试考砸了，如果抱有“我太弱了！期末考试都这样，中考更没戏！”这样的信念，就属于错误归因，消极暗示，或者说消极的内部语言。正确归因有哪些呢？

从考题分析：考得太偏了；

从努力程度分析：不够努力，没复习好；

从考试策略分析：为一道计算题浪费了太多时间，有些能得分的题也没时间做了；

从身体状况分析：最近一直失眠，头昏昏沉沉，考试的时候又胃疼，没心思做题；

从心理因素分析：考试时很烦躁，只想赶快交卷回家或早交卷子把剩下的时间准备下科考试，采取“临阵磨枪不快也光”的策略。

考试成绩不理想，关键是要找准自己的问题所在，然后在这方面下工夫。每一次考试结束以后，分数已经不重要了，每一份试卷都可以帮助你检测学习上的问题。你可以请老师或同学帮助你分析，



看看是不是有知识的漏洞？问题出在哪一部分？为什么出现这种情况？是努力程度不够，还是课堂效率不高，或是懒于复习？或者学习方法有问题，临场发挥有问题？……找到自己的弱点，才能知道我们最需要学习与改变的方向。

除了要正确归因外，还要在考试前有积极的情绪体验。上考场前，回想以往成功的一次考试，细节越具体越好。平时情绪不好时，可以用多种方法改善情绪，如做运动、听音乐或弹乐器，改变自己小屋的色彩，洗个热水澡等都可以。

2. 放松，放松，再放松

第二类常见的心理有紧张、焦虑、烦躁。

在持久的紧张中，如何把焦躁的心情暂时放下？这就需要学会放松。临近中考，大块时间用来放松不太现实，如果选准时机，短时间放松就能事半功倍。

首先，要学会在紧张中间隙放松。例如，午饭、晚饭后给自己15~30分钟时间放松，给大脑补氧，不要让大脑和肠胃争夺血液；在上学、放学路上，看看天空云彩，感受一下空气的气息，看看路边有趣的人、美好的事……在自己感觉疲劳脑子不转时，也就是在生物钟的低谷期，稍事放松，但要注意有自我管理控制的能力，否则一放松就影响紧张状态。

这里教给大家5分钟放松法，不妨来试试——起立，进行头部按摩；放松颈部和肩膀，手心呈空，沿脊柱两侧敲打背部；伸懒腰、打哈欠。

第二，要学会在睡前放松。下面，教给大家一些临睡前的放松办法。

入睡困难、睡得轻、早醒，3种情况只要有一种，就属于睡眠质量低。要想睡眠好，脚、头、腹都要照顾到。先说脚，睡前用热水泡脚10分钟左右，使脚底的涌泉穴等多个穴位受到良性刺激，可助安神。再说头，躺在床上，用十指为梳按摩头部，微微的疼痛后非常舒服。最后说腹，双手搓热，手心贴在腹部，按顺时针方向在肚皮上缓慢画圈，反复十多次，体会手心的热量在温暖肠胃。按摩时，把压力烦恼抛到脑后，只体会身体被照顾的感觉。好的养生理念是“先睡心，后睡眼，再睡身”。



第三，要学会在考场上放松。考试的心态要平和，不要期望过高。你回忆一下，在考场上遇到过以下情况吗？

(1) 见到考试题目，大脑一片空白，看不懂题，不知如何下手。此时最有效的办法是深呼吸，同时在心里对自己说“我能行”。

(2) “舌尖现象”。遇到非常熟悉的内容，却在那时怎么也想不起来，好像话在舌尖却说不出，此时也可深呼吸，寻找一下记忆的线索。如果实在想不起来，说明关于这部分的记忆被暂时抑制了，不如先做其他题，一会儿抑制解除，自然就想起来了。

(3) 受到同学干扰。有时听见其他同学哗啦啦地翻卷子，做得很快，自己内心不禁着急起来。其实做得快不一定分数高，更何况有些同学是把不会做的题先搁着，先做会的，让人误以为他做得快。因此上了考场，其他同学翻卷子翻得再快再响，你也不必受影响。坚信自己的节奏和时间分配，就像跑长跑时知道自己什么时候保持体力，什么时候冲刺一样，不要因外界因素慌了自己的阵脚。

此外，良好的饮食习惯有利于减轻你的焦虑烦躁。首先是饮食上的禁忌，油炸、烧烤、肥腻、辛辣的食品少吃，因为它们会加重肠胃的负担；蔬菜水果、蛋白质要均衡；适当吃花生、核桃等坚果可以补脑。一日三餐，早饭必不可少，而且要吃好。其次，多饮水可以排毒，多喝水排毒的同时使肾脏负担减轻。

第四，给大脑充足的氧。散步等有氧运动值得提倡，学习场所保持空气流通也很重要。

三、重要的是站起来的次数要比倒地的次数多一次

第一学期结束后，很多同学容易感叹：时间太少了，不知道天天都干了些什么，各科压力都特别大，一股脑地压下来。我是该注重多做题，还是把做过的题再消化消化？……在上一阶段复习的基础上，如何总结并提升复习效果呢？

1. 先让自己静下来，想想针对每科该做什么事情。

如果是主要靠记忆的科目，采用分散记忆的效果好于集中记忆。举个例子，如果你打算用60分钟时间背英语单词，那么把它分成3段，每段20分钟，比一口气花60分钟背单词效果要好。

要觉察自己生物钟的高峰期和低谷期。想学习、精力充沛、文思泉涌、不易走神的时间，是高峰期；而昏昏欲睡、难以集中注意



力的时间是低谷期。高峰期的效率至少是低谷期的3倍，必须珍惜高峰期。

最好把自己的高峰期告诉朋友和家人，让他们在这段时间不打扰你。高峰期里的学习，首先应安排最困难、最需要创造力的任务；其次要寻找安静不易被打扰的地点；另外，不要时间白白浪费在路上、吃饭、聊天、娱乐上。低谷期可做些简单作业，或者顺应身体发出的疲劳信号干脆放松休息10~15分钟，如户外散步、听音乐、深呼吸、伸懒腰、简单头部按摩等，再学习时会觉得神清气爽。

每天列出需要完成的事，按优先顺序排好，这就是所谓的计划。计划制定宜松，执行宜严。完成了计划，学会自我奖励，找到成功的自信和快乐。

2. 面对偏科和弱项利用“木桶原理”做分析。

一个木桶，如果桶壁用竖起来的木条拼成，这个桶能装多少水，是由最短的而不是最长的木条决定的。这个原理用在考试中，你的总分高低很大程度上是由最差一科或薄弱项目决定的。在这么短的时间里，要想提高同样的分数，“补差”比“提优”更重要也更容易。所以，不要放弃你的薄弱科目。每个人都有自己独到的学习方法，适合你的，就是最好的。

3. 到底应该多做题，还是把做过的题消化、举一反三好？

这要因人而异。如果你习惯于先“想明白原理”再做题，那么你就要多做一些题；如果你已经感到消化不良了，就不要急着再往脑子里填东西，应该把做过的题深入分析一下；如果发现在某个知识点上反复错，说明你需要把知识点好好梳理一下。此外，做题不是为了损伤和打击自信心，如果非要通过不断尝试才能证明自己掌握了这部分知识，那么即使做了100道题都会做，还是不放心的要做第101道题，那102道题呢？

没有什么困难能够阻挡我们的！重要的是站起来的次数要比倒地的次数多一次！

四、寒假里合理地“双抢”

曾有个调查反映，初三学生在寒假中有80%的人都会出现心理压力，躁动不安，行为上表现为忙乱。那么，怎样以积极的心态面对寒假学习生活？



在上一个学期的学习和总复习过程中，每个学生都有过这样的感觉：越复习越觉得问题多、不会的知识内容多，越学心里会越感觉没底也就越着急，特别希望利用寒假期间把平时来不及做的事做个计划，按照计划认真去做。

从时间感觉上，学生们会觉得寒假看起来时间比较多，但一分配给各个学科就又会觉得时间明显不够，这时容易产生怕时间不够的急躁心情，造成假期学习生活安排紧张无序反而影响学习效果和心情。

学习犹如种地，每年都有“抢收”“抢种”期，假期就是学生在学习上“抢收”“抢种”的双抢期。把上一学期的知识漏洞补回来是“抢收”，提前学习新的课程是“抢种”。“双抢”直接关系到学生的进一步学习，假期较充裕的时间是帮助学生养成良好学习习惯的最佳时期。

要充分利用好假期，对学过的知识进行归纳、整理、查漏补缺、优化学习方法，进而学会学习，为新学期积蓄充足的能量，为下次取得好成绩赢得自信。

小贴士：

寒假之后，同学们会真切地感受到中考的临近，多数学生都有放手一搏的打算。这时学生的心理也更趋成熟，自我要求更加严格。祝愿同学们经过假期的休整，以更加饱满的斗志、踏实严谨的作风，经过不断努力取得好成绩。



中考前最有价值的五大备战技巧

考试是需要技巧的，技巧准备有5个方面需要注意。

一、充分利用考前5分钟

按照大型考试的要求，考前5分钟是发卷时间，考生填写准考证。这5分钟是不准做题的，但是这5分钟可以看题。大家拿过卷子后，这5分钟是用来制定整个战略的关键时刻。之前没看到题目，你只是空想，当你看到题目以后，你得利用这5分钟迅速制定出整个考试的战略来。

如果你拿着数学卷子，不要看选择，不要看填空，先看后边的6个大题。这6个大题的难度分布一般是从易到难。我们为了应付这样的一次考试，提前做了大量的习题，试卷上有些题目可能已经做过了，或者你一目了然，感觉很轻松，建议先把这样的大题拿下来。大题一般12分左右，这12分如囊中取物，你就有底气了，心情也好了。

特别是要看看最后那个大题，一看那个题目压根儿就不是自己力所能及的，就把它砍掉，只想着后边只有5个题，这样在做题的时候，就能够控制速度和质量。

如果倒数第二题也没有什么感觉，你就想，可能今年这个题出得比较难，那么我现在最好的做法应该是把前边会做的题目踏踏实实做好，不要急于去做后边的题目，因为后边的题目不是常人能做的题目。

二、进入考试阶段先要审题

审题一定要仔细，一定要慢。我发现数学题经常在一个字、一个数据里边暗藏着解题的关键，这个字、这个数据没读懂，要么找不着解题的关键，要么你误读了这个题目。你在误读的基础上来做

