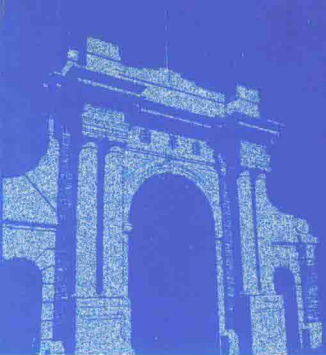




任务 计划 技巧 训练 步步为营
学习 备考 锻炼 放松 面面俱到

升学 请不要以健康为代价 **快乐** 中考方略

SHENG XUE
QING
BUYAO
YI
JIAN KANG
WEI

汪晓舟 著



长江出版传媒



湖北科学技术出版社



●任务●计划●技巧●训练●步步为营

●学习●备考●锻炼●放松●面面俱到

升学 请不要以健康为代价

快乐中考方略

汪晓舟



深入——全面细致分析近年各科中考真题

浅出——人人都能够“复制”的方法技巧

图书在版编目(CIP)数据

升学 请不要以健康为代价:快乐中考方略/汪晓
舟著. —武汉:湖北科学技术出版社,2012.5

ISBN 978-7-5352-5066-7

I. ①升… II. ①汪… III. ①初中生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 105452 号

责任编辑:刘玲

封面设计:王梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:孝感恒益印务有限公司

邮编:432000

700×1000 1/16

12.5 印张

220 千字

2012 年 5 月第 1 版

2012 年 5 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

本书如有印装质量问题,可找本社市场部更换

C 目录

Contents

(序言) 升学, 请不要以健康为代价	1
(前言) 从研究中考特点开始	4

第一部分 规划任务

本部分是快乐学习的基础篇, 主要内容包括: 初中学习的三阶段划分以及每一阶段的具体任务。

第一章 学习阶段的任务是配合教师全面掌握新知识	9
语文——从培养课外阅读兴趣入手	9
数学——循序渐进地提高思维能力	14
英语——夯实词汇语法和听力基础	18
文综——“政治百句话、历史一张表、地理两张图”	21
理综——围绕实验课梳理知识脉络	25
第二章 复习阶段的任务是知识能力的系统化、条理化	28
模拟中考评测各科成绩差距	28
整理归类重新构建知识体系	29
习题训练促知识向能力转化	32
第三章 冲刺阶段的任务是围绕中考做最有效的准备工作	34
考点梳理——避开枝节直击要点	34
探寻规律——摸清思路对症下药	35
回归教材——以书为本不偏方向	36
临战训练——逼真模拟进入状态	37

错误分析——以错为鉴及时警示	38
身心调整——积极调整发挥最佳	39
收集信息——正确甄别或见成效	40

第二部分 制订计划

本部分是快乐学习的管理篇,主要内容包括:三个阶段计划、假期计划以及家长培养计划的制订原则和使用方法。

第四章 时间、进度和质量是制订学习计划的三要素	45
计划第一步:合理安排作息时间	45
计划第二步:根据目标控制进度	46
计划第三步:检查任务完成质量	46
第五章 用三个阶段计划来管理我们的学习全过程	48
学习计划:养成良好学习生活节律	48
复习计划:全面监控复习展开进度	51
冲刺计划:确保考前各科准备到位	54
第六章 制定一个假期计划,为下学期学习奠定基础	57
扩展阅读和发展思维为学习充电	57
体育锻炼和拓宽视野使身心愉悦	58
第七章 家长制定一个培养计划,为学习指引方向	60
制定培养计划要依据自身的特点	60
培养三种成功必备的素质和精神	62

第三部分 实用技巧

本部分是快乐学习的方法篇,主要内容包括:平时学习、考试准备与临场的方法细节。

第八章 科学的学习技巧组合起来就是良好的学习习惯	69
从课前预习到阶段预习的递进	69
使笔记成为最好的复习资料	70
三段记忆法对遗忘“说再见”	71

怎样复习才算“温故而知新”	74
同类错误不再“露面”的方法	76
让交流和互动为提高成绩服务	77
怎样才能“坐得住、静得下心”	79
第九章 掌握考试准备和临场技巧,轻松步入考场	81
靠家长“语言减压”能够缓解考场压力吗	81
准备几招适于自己的集中注意力方法	82
卷面“印象分”问题要引起足够的重视	83
答题顺序“先易后难”快速稳定考场情绪	84
如何检查才能发现隐藏在试卷中的答题错误	85
什么是考试期间“应该做的”和“不应该做的”	86

第四部分 应试训练

本部分是快乐学习的应试篇,主要内容包括:中考各科常见题型的专项训练法和应试准备的综合训练法。

第十章 以作文和现代文阅读为重点组织语文专项训练	91
基础题(字词句):归类整理记录	91
诗句补填:使用自制的填空题练习	93
文言文阅读:以“默写+背译”作基础	95
现代文阅读:按程序“五步到位”	99
作文:以报上的优秀短文为模板	104
第十一章 以词汇和语法为基础组织英语专项训练	110
听力:由不带习题听到带习题听	110
词汇辨析:不断地归纳和总结	112
语法:着重关注特殊用法	114
阅读理解:“速读与带着问题读”	116
完形填空:学会联系上下文语境	119
写作:最佳模仿对象在教材中	121
第十二章 高效文综专项训练为主科留下时间通道	124

时事政治(政治):分清当年的热点和考点	124
地图判读(地理):以地图基本常识为基础	125
材料分析(政史地):从材料中提炼答案	127
第十三章 数学专项训练的主要目的是提高思维能力	130
小题训练:提高快速推断能力	131
计算题:运算“程序化”减少失误	132
证明题:“条件”和“结论”双向进入	134
应用题:掌握由“文字”到“式子”的方法	136
综合题:独立思考+及时总结=思维飞跃	138
第十四章 理综专项训练的目标是将失误率降至最低	142
概念、定理、公式、规律和常识的系统化	142
通过实验题训练“串联”物理化学知识点	145
第十五章 综合训练:练了“技术”,再演练“战术”	149
训练一定的习题数量形成“题感”	149
有时间限制的训练稳定做题节奏	150
模拟考场训练增强考试心理素质	151
后记 让快乐学习在高中继续延伸	152
附录 书中用到的供分析研究的中考试卷	155
一、语文示例试卷及参考答案	155
二、数学示例试卷及参考答案	169
三、英语示例试卷及参考答案	179

升学,请不要以健康为代价

一直以来,中国的应试教育体系饱受非议。

尽管决策者试图改革现状。但无论是中考、高考,还是考研,虽然考试形式在不断翻新,然则以试取人的方式并没有发生根本改变。

说起来原因并不复杂。中国人口基数太大,参加各种考试的人数必然就很多。

以高考为例,每年考生逾千万,众多院校怎么才能从中挑选人才,到目前为止,恐怕无法找到比考试筛选更公平,更合理的手段。

在这样的大背景下,如今的考试项目非但没有减少,甚至于超过以前。

20 年以前,大学毕业,就有了稳定的工作和职业(还有个好听的名字——“铁饭碗”)。

到了现在,情况完全不同。大学毕业只是意味着学生阶段的结束。工作、职业的确立还有待考试检验:

公务员要考试选拔;进公司要面试;进外企要考外语;当律师要考司法;医生、会计等,无一不需考证上岗。

可以这样说,无论哪行哪业,考试将伴随一个人一生的成长,甚至成为一个人乃至一个家庭的中心事件。

如若不信,请观察我们的周围,不经意便可看到:在考试的“阴影”下,学生们紧张的面容,家长们忙碌的身影,还有求职者疲倦的双眼。

这是个竞争的时代。为了考试,大家把自己或是孩子的潜能逼到了极限。

在对考试的无奈和茫然中,进培训班,请名师辅导,没日没夜地学习备考成了

必然选择。

因为考试,我们的学习和生活悄然发生了变化,渐渐失去了快乐,失去了健康,取而代之的是压抑和紧张……

我们需要考试成绩,也渴望成功。但是,在成功之余我们不希望把失去快乐与健康作为代价。

这似乎有些矛盾和冲突。

其实不然。我们完全可以选择,但有一个前提,那就是转变。

首先,转变对待考试的态度。

既然无法逃避,与其选择敌对、被动、消极,不如选择融入、主动、积极。

正如有位害怕学英语的大学生,求职要求必须过四级。

因为担心考不过,请枪手、用无线,想尽千方百计去对付,结果一次次都没能得手。无奈之下,只得真刀真枪地备考。

于是背单词,听磁带,做真题,正经八百地干了一场,结果竟然一次性就把四级给过了。

这说明了一个道理:态度很重要。只要融入考试,积极主动地去面对,无论是什么考试,也许没有传说中的那么难。

带领中国足球队唯一一次打进了世界杯的著名教练米卢,有句名言:“态度决定一切”。看来老人家的话的确颇有一番道理。

其次,转变思想观念。

无论是中考、高考还是公务员考试,展示出来的只是一张写着成绩数字的通知。

只有结果,没有任何过程。

实际上呢?结果的背后太复杂了,太有过程了,包括太多的环节。譬如:

环境、资源、智力、时间、方法,还有运气……

其中,环境、资源、智力我们无法控制,运气因素更是无可琢磨。

我们能够自我把握的只有最后两项:时间与方法。

投入时间愈多,收获就会愈大。这个结论无疑是真理。但请记住,这里的时间指的是有效时间。就如同物理学中的有用功一样,它是对考试有所贡献的时间。

所以,第一个要转变的观念,就是靠时间堆积来提高成绩——熬夜和加班加点

不能解决任何实质性问题。

相反,为了保证时间更有效,我们要保证充足的睡眠和休息,不能丢弃锻炼身体,也要保留适量的娱乐时间。

剩下的就是方法,它是贯穿一切的关键。

很多人习惯于将学习方法局限于预习、复习、记忆等等的方法。

这些方法固然很重要,但对于复习备考而言,它们只能算是小技巧。而更重要的是如何宏观地规划任务,科学地安排计划和组织有效的训练。

这是第二个要转变的观念。

因为,只有明确了任务,才能把时间用在关键点上,而科学计划解决的是如何将时间安排到每一个关键点,最后,则通过训练解决关键点的完成质量问题。

所以,我们讨论学习与考试,可以得到这样的结论:

如果以积极主动的态度融入考试,用全新的观念对待考试,那么,成功的同时,我们一样能够拥有健康,一样能够快快乐乐!

从研究中考特点开始

中考相比其他的考试,有以下显著特点:

其一,中考是一次全局性的考试,所以中考区别于某一学科的竞赛,它不要求对某学科有出类拔萃的天赋。所以,任何人面临中考都不要畏惧,要有强烈的自信心。

只要我们平时养成很好的学习习惯,辅以正确的学习方法,注意及时提高相对弱的学科和修理“短板”,即使我们不能做到每一学科都很拔尖,也一样都能够升入理想的学校。

其二,中考是一次阶段性的考试,它是中学阶段的分水岭。备战中考既要有强烈的目标——重点高中的分数线;又要有潜在的目标,即全面掌握初中知识,具备必要的能力,积累一些适用的学习方法,为高中阶段的继续学习做好铺垫。

所以,中考可以看做是高中前对所有各科基础知识的综合检验。它的核心就是“基础”二字。我们可以从初中课程的设置中得以验证。初中很多学科都处在入门的阶段,比如物理化学。中考对它们的考查一般仅限于基本概念、定理、公式的理解和简单的计算,而且考查范围也通常限定在教材以内。(高考则不然。在各门功课都有一定基础,学习具备深度和广度后,考试的范围一下完全扩展开来)。

其三,中考是地域性很强的考试。中考命题通常由地市一级组织。每一个地区都有自己的命题特色,无论是形式还是内容都保持独立的传统。比如中考的科目设置,有的地市中考总分计分不包括地理学科,有的可能不包括生物学科。

因此,如果仅从应试的角度讲,为使复习更有针对性,必须加强对本地区各科目命题特点的研究。

上面对中考特点的描述只是粗略的常识性的。它为我们指引初中学习和备战中考大的方向。即:初中学习要注意全局平衡,不能够“偏科”,要注重基础,备考要有针对性。

至于具体到每一学科在初中阶段如何学习,也就是细小环节上的问题如何解决,则主要通过对本地区近年的中考真题进行深入细致的分析研究。

比如语文,在对近年中考真题精研后,我们获知了中考的重要考点有哪些(现代文阅读、作文),要达到什么标准。那么,要实现这样的目标,平时上课听讲、课后作业、单元测验、课外阅读该怎样进行;到了复习阶段,整理归纳、分类记忆、专项训练、综合训练该如何开展;再到冲刺阶段该如何完美收官,都有了明确的依据。

这就是备考的第一部分规划任务。即:中考要求我们去做什么,要达到什么样的标准,我们就把这个任务接受下来,然后合理的规划下去。那么,只要能够按照规划去完成每一个阶段的任务,我们就达到了备考要求的标准。

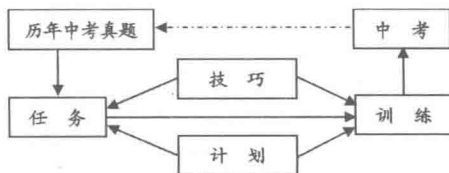
下一个要解决的问题是怎样去完成每一个阶段的任务。

首先,要使任务在规定的时间内完成,就要对完成任务的过程进行管理和监控。这是备考第二部分的内容制订计划。即:根据任务需要安排合理的时间,保持适当的学习进度,同时在学习质量进行监控。

其次,完成每一学科学习和备考任务需要不同的具体方法和手段。这是备考第三部分的内容实用技巧。即:预习、复习、记忆、笔记、交流等等的实用方法,还有考试准备和临场的有效技巧和方法。

再次,在各科打下知识储备的基础后,要适时将知识向应试能力转化。这是备考第四部分的内容应试训练。即:根据各科题型特点进行专项训练,尔后进行综合训练,在技术、战术两方面提高应试能力。

下图直观的反映了备战中考的学习思路:



第一部分 规划任务

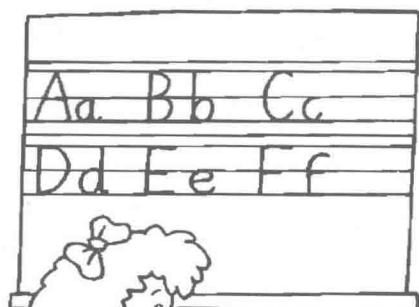
初中阶段,需要掌握的知识总量,是中考备考首先要明确的。中考最终的考查范围,最精确的莫过于当年的各科考试说明。在没有大的考试改革的情况下,考纲虽然每年都有微调,但变化不会太大。

既然如此,从初一开始,我们就应该进入备考的角色,提前规划三年的学习任务,明确每一个阶段的学习内容,同时做到张弛有度,以保持健康快乐的学习心态。因为初中三年,我们不可能也不应该一直处于十分紧张的状态。

而且放松是一种对学习更为有利的状态。只是要求我们能够掌握和控制放松的尺度和时间。

那么,怎样掌握和控制放松的尺度和时间呢?在第一部分中,我根据不同的任务侧重点将初中学习分为三个连续的阶段:学习、复习和冲刺阶段。

学习阶段的任务侧重点是打基础,复习阶段是练能力,而冲刺阶段则是抓分数。倘若在某一阶段内,你具备了按照规划完成学习任务的能力,那么,放松的心态更有利于学习。



完成任务就那
么简单——听
讲，做作业，
然后……



……加上一丁点方
法有兴趣。比如学地
理就离不开经纬仪。



第一章

学习阶段的任务是配合教师 全面掌握新知识



第一阶段是学习阶段,从开学第一堂新课开始,到所有新课结束完成。因此,第一阶段的中心任务是在教师的指导带领下,围绕教材学习新知识。

那么,首先我们在思想上就要建立积极与教师配合这个观念。

配合主要体现在主动性上。而主动性又体现在课堂认真听讲,特别是课外做好预习和复习。并把预习、听讲和复习三者结合起来。

第一阶段是一个比较放松的阶段。在这一段时间,应尝试培养一些与学习有关的兴趣爱好。同时也可以尝试一下不同的学习方法,看看哪些适合你。这些工作在最后的冲刺阶段是不可能有时间去做的,如果你在放松的时间段内做好了这些,必然会为以后复习和冲刺埋下一个很好的伏笔。

然而,在这一阶段,不论怎么去发展兴趣爱好,学习成绩至少要保证在中等以上。因为倘若前面的基础太差,仅靠冲刺阶段的努力是不够的。这就像美国的NBA 职业篮球联赛,有些球队为了能在季后赛中夺冠,他们在常规赛中打得非常放松:利用常规赛要么演练战术,要么磨合阵容,为季后赛做准备。但终归一点,无论他们放松到什么程度,球队的战绩(胜率)一定要能确保闯入季后赛。否则,你连季后赛都进不了,还谈何夺冠?

在第一阶段,每一门功课的学习都有自己独特的规律和特点。下面,就从中考真题和教材中寻找这样的规律,并用它们来引导我们完成好这一阶段的任务。



语文——从培养课外阅读兴趣入手

初中语文全六册,36 个单元,144 篇课文。^① 分议论文、记叙文、说明文、诗歌、

^① 书中所涉教材除特别说明都为人教版。



散文单元等,此外,还有课后阅读的古诗文共计 60 篇。

现在拿一套中考语文试卷研究一下,看看以上这些教材中的内容我们应该怎么学习才能使第一阶段的学习不偏离中考的方向,符合中考备考的要求。

这套近年的中考语文试卷^①分两卷,共 23 题。

◆按考查的能力层次分:考查识记和简单理解:1~8 题,共 20 分,包括拼音、词义理解、复句关联词、标点符号、修辞、诗词填补、背景常识等等内容;简单的综合题:9~11 题,共 11 分;文言文阅读:12~14 题,共 8 分;现代文阅读:15~22 题,共 31 分;作文:23 题,50 分。

◆按与教材之间的联系分:1~8 题,12~14 题与教材联系紧密,其余的内容则选自教材以外。各占 50%。

◆按题型分类:前 6 题,共 12 分,为选择题,即客观题,占 10%。其余为填空题和问答题,为主观题。

经以上分析,我们得到下面几点提示:

◆现代文阅读和写作是中考语文的重点,同时也是难点,是要花大力气提高的部分。语文基础知识(拼音、词义理解、复句关联词、标点符号、修辞、诗词填补、背景常识等)和文言文阅读每一项分值虽然不多,但加在一起占到了 30%,也是不容忽视的部分。而且这些题目比较直接和简单,相对容易得分,所以要在平时学习中采取正确的方法掌握牢固,尽量减少失分。

◆考试内容既有与教材联系紧密的部分,也有选在教材之外的材料。其中,现代文阅读的材料全部来自教材之外。所以,语文学习既要立足于教材,在字、词、句和文言文方面打好基本功,又要适当扩大阅读范围,提高对陌生文章的理解能力。

◆客观题只占 10%,大部分题目都需要用文字表述出来。说明平时语文学习要注意分析问题,归纳要点,书面表达等等能力的培养。

对真题深度分析后,归纳出初中语文学习的主要任务,具体分四个部分:

1. 字、词、句

从对试卷的分析得知,中考对字词的考查方式为根据拼音写字、根据字选拼

^① 详见本书附录,中考具有地域性,大家可以参照本节介绍的方法来分析本地中考真题,更具有分析研究价值。