

复习冲刺 心理调适 衣食住行

## 最后10天

## 三大“宝典”助力考生冲刺中考

7月24日将举行广州中考,考生如何利用剩下的十天,为考试调整出最佳状态?新快报记者采访了老师、心理专家、营养学家,在复习冲刺、心理调适和衣食住行三个方面提出科学的建议,助力考生拿到更好成绩。

■新快报记者 罗清晓  
通讯员 穗教宣 张素素



■廖木兴/图

## 复习冲刺宝典

根据模块和框架复习  
课本基础不能丢

剩下十天如何冲刺,争取拿到更多分数?新快报记者采访了学而思培优广州分校的老师。

对于语文学科,孙杰老师建议复习时重点掌握课内重点内容,例如古诗文原文背诵默写等知识模块,保证课本内的知识不能丢分。复习时要针对自己的薄弱点和易错点进行专题训练,重点突破,在有限时间内查漏补缺。

就数学学科,邓俊颖老师建议,基础比较扎实的学生可以按照热点模块来复习,比如阿氏圆、伴随轨迹、二次函数的面积问题、交点问题等;基础较薄弱的同学可以按照题型来复习以提高正确率,如选择题、填空题、计算题、解答题,把能拿的分数尽可能拿下。

英语学科方面,黄小雪老师建议学生抽一两天系统复习初中语法体系,此外每天练习1篇完形填空和2篇阅读理解,以保持做题的感觉,还可以每天背三到五句写作高分句型,有利于英语作文的发挥。

物理学科方面,赵一翰老师建议学生在这几天要梳理一下知识架构,尤其力学、电学知识体系庞大,需要清楚每个知识点间的关联;其次是静下心来整理好错题集,弄懂每一个易错点,巩固解题方法。

针对化学学科,梁翔杰老师建议学生分五大模块进行知识梳理,包括常见的物质、物质的化学变化、物质的构成、化学计算和化学实验。他强调,复习要回归书本,比如书本中的课内实验、知识卡片等。

道德与法治学科,寇静怡老师建议学生在最后阶段罗列知识清单,梳理体系,形成整体知识架构串联;要养成审题画关键词的习惯,同时可以多做历年中考真题,专项突破难点、易错点。

## 心理调适宝典

## 打败不合理信念

广州市番禺区实验中学专职心理教师,国家二级心理咨询师吴海艳提出,备考的学生,由于受到以往的求学与考试的经验影响,极易形成“我要是考不好就完了”这种极端的想法,这些想法基本包括过分概括化、糟糕至极和绝对化这三种不合理信念。这些不合理信念不仅会引发学生的情绪困扰,也会让他们无法专心备考。

她建议,考生们将“我每次大考都考不好”这种过分概括化的问题具体化,与自己辩论“我是真的每次大考都没有考好吗?”如果不是,对自己持否定态度的信念就不存在了,再找出某几次考试没考好的具体原因,并针对性地解决,从而让自己更有信心。

将“我中考考不好,就完了”这种不合理的信念准确化,问自己“要是中考没考好,并不代表我人生完了,因为我还有……”给予自己一定的自信。

跳出“我一定要考到某所高中”“我必须考到第几名”这种绝对化的框架,给自己一定的弹性空间,改为“我尽可能努力考到某所高中”,给到适当的压力和合理的目标。

## 突破“高原反应”

复习越到后面,很多考生会感觉成绩起伏大,甚至越学越差;出现急躁、焦虑、挫败等情绪;学习注意力难以集中,学习效率低下;甚至失去了备考的信心等。其实,这些都是学习过程中出现高原反应的表现。

什么是“高原反应”?广东第二师范学院番禺附属中学高级心理老师区桂兰老师表示,心理学认为高原现象是人在复杂技能形成的过程中,练习到一定时期出现的成绩暂时停滞不前,在练习曲线上出现近于平缓甚至下降的现象。

高原反应是可以被克服的。考生们要正确认识到,学习中出现高原反应是一种常见现象,只要以积极的心态去面对,坚持下去就一定能克服;同时调整方法,做到有效复习;最后要有信念,坚持不懈。

## 缓解考试焦虑

考试越临近,你会不会感觉到心跳加快,呼吸加快皮肤冒汗?你会不会感觉忧虑,紧张不安和烦躁不安呢?这都是冲刺阶段考试焦虑的表现。广州市番禺区小学心理健康中心组成员梁均琼表示,考生们需要正确认识考试焦虑,“中等水平的焦虑其实是理想的状态,可以提高学习效率,增强记忆力,助于考场发挥。”考生还需要学会觉察和表达自己的情绪,有两个方法可以试试,一是进行积极的自我对话,告诉自己“大家在考前都会出现类似的感受,我允许你存在,我们好好相处。”二是进行倾诉,采取电话、书信或者面对面的形式与家人、老师或者同学倾诉,“特别是同学之间的倾诉,因为你们正为大考共同努力,彼此会有很多类似的感受和想法,敞开心扉分享自己的心情,更容易得到共鸣和理解。”

## 衣食住行宝典

考前不要大补  
不随意调整饮食

保持好的身体状态,才能在考试时发挥最好的状态。广东疾控提醒,广东的夏季潮湿高温,很多食物贮存不当就容易发霉变质。因此,选用新鲜食材,合理搭配、健康烹饪的住家饭才是考生最放心的菜肴。考生尽量不要吃凉拌菜、鱼生、熟卤肉这一类食品安全风险较大的食物;同时保护好肠胃,冰淇淋、冻奶茶等冷饮要尽量避免。

同时,有很多家长存在误区,认为考试很费脑,应该给孩子多吃营养品、高蛋白、山珍海味。中国农业大学食品学院博士生导师朱毅解释说,“片面强调高蛋白会加重肾脏的负担。”同时,“大脑喜欢吃‘细水长流’的糖,单是蛋白质,大脑吃起来没有那么‘可口’,所以考生一定要吃主食,这样才有足够的精神。”

广东疾控中心提醒,突然改变饮食习惯,胃肠需要适应期。因此,中考期间的饮食应跟平时一样,每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类,烹调方式尽量选择蒸、煮、炖,少煎炸,少烧烤。

朱教授介绍,除了吃之外,睡觉、呼吸和喝水也非常值得家长们关注,“考生睡好觉,精力才充沛,头脑才清晰,注意力才集中,情绪也会比较稳定。”其次是空气一定要好。朱教授强调,大脑的耗氧量大约占全身耗氧量的1/4,大脑和氧气的关系如同“鱼儿离不开水”一样,所以要经常开窗通风。

朱教授表示,考生有时感觉疲惫或是思维能力下降,看起来很焦虑,“很可能不是什么大问题,只是缺水了。”大脑需要充足的水分,才能保证工作效率。她建议,如果感到口渴时再喝水,已经算是轻微脱水,“起码保证上午两杯、下午两杯、晚上一杯水的量。”