

· 语文篇 ·



主讲教师：陆航

呼和浩特市实验中学语文一级教师，国家公费师范生，参与《知心班主任——班主任工作手册》的编写工作，先后荣获实验中学语文学科培优能手、高效率低负担教师、童心爱心班主任、学生心中最爱戴的教师、家长最信任教师等荣誉并多次荣获集团校长奖学金。

语文冲刺阶段如何提高成绩？

语文其实是一个重积累的学科，需要长时间的积淀。冲刺阶段想提高语文成绩，可以从以下几个方面入手：

(1)明确重点与难点：

回顾历年中考试题，了解常考题型和知识点，明确自己的薄弱环节。针对薄弱环节进行集中复习，如文言文阅读、现代文阅读理解、作文等。

(2)练习答题技巧：

对于阅读理解题，学习并掌握快速阅读和信息筛选的技巧。练习文言文和现代文阅读的答题技巧，注意理解文章主旨和作者意图。对于作文，熟悉不同文体的写作要求和结构，积累一些常用的开头、结尾和过渡句。

(3)保持积极心态：

相信自己，保持自信，不要因为临近考试而过分紧张或焦虑。制定合理的复习计划，每天按照计划进行复习，保持高效的学习状态。保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠和适当的运动，保持身心健康。

(4)查漏补缺：

复习过程中，注意查漏补缺，及时发现自己掌握不牢固的知识点或题型。针对查出的漏洞进行专项复习和练习，确保每个知识点都能熟练掌握。

如何缓解焦虑情绪？

考生篇：

(1)放松心情，调整认知。听音乐、看电影、看书、做瑜伽等都是很好的放松方式。避免过度关注自己可能失去的分数，而是多关注已经掌握的知识和能够得到的分数。

(2)多做积极自我暗示，多看、多想、多说自己的优点，多说鼓舞士气、增强信心的话。在情绪过于紧张时

默念“放松、放松、放松”，以减轻心理压力。

(3)保证充足睡眠，规律作息。尽量做到早睡早起，规律的作息有助于发挥生长激素等调节身体机能的作用，避免因睡眠不足而导致精神疲惫、烦闷等影响考试。

(4)适当运动，在餐后1至2小时进行适当的运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于促进肠胃蠕动，加快消化速度，缓解精神紧张。

家长篇：

(1)要保证睡眠充足，并避免在孩子面前表现出过度焦虑的情绪，以免影响孩子的心态。

(2)避免给孩子过度压力。不要过分强调中考的重要性，避免给孩子造成过大的心理压力。鼓励孩子以积极的心态面对考试，相信他们的能力。

(3)提供心理支持。提供一个安全的环境让孩子表达情感，并与之建立信任关系。如果孩子的焦虑情绪持续或加重，建议寻求专业心理医生的帮助。

总之，中考临近时，考生和家长都需要保持良好的心态，采取有效的缓解焦虑的措施，共同应对这一挑战。

三、冲刺阶段语文学习方法

在距离中考只有十多天的情况下，语文备考策略需要既注重基础又

适度进行题目练习，而不是单一地追求题海战术或仅关注基础。

(1)夯实基础：

回顾和巩固语文基础知识，如字音、字形、词义、成语、文言文词汇等。深入理解文学常识、古代文化常识和文学作品的背景知识。掌握语文的基本阅读方法和技巧，如快速阅读、精读、理解文章主旨等。

(2)精选题目练习：

选择与中考题型和难度相近的题目进行练习，避免盲目追求题量。重点关注自己的薄弱环节，有针对性地进行练习和强化。做题时，注重分析和总结，掌握解题方法和技巧。

(3)模拟考试：

进行模拟考试，模拟真实的考试环境和时间限制，检验自己的备考效果。根据模拟考试的结果，找出自己的不足，及时调整备考策略。

(4)阅读理解和写作训练：

加大阅读理解的训练量，提高阅读速度和准确性，同时锻炼分析、推理和判断能力。进行写作训练，注意提高作文的写作技巧和表达能力，积累优秀的写作素材。

(5)调整心态：

保持积极的心态，相信自己能够取得好成绩。

(本报记者 杨志伟 马妍 整理)

· 数学篇 ·



主讲教师：刘晓军

呼和浩特市实验中学数学老师，从教14年，担任班主任工作13年。人民教育出版社教材修订组成员、内蒙古自治区基本功大赛一等奖、呼和浩特市学科带头人。

中考数学复习进入最后的冲刺阶段，可以运用一些高效的策略和方法进行分层突破，从而在考试中发挥出最佳水平。在此之前，还需要仔细剖析自己处于何种阶段，对自己的分数进行精准定位。通过这样的自我评估，清晰地知晓自身所处的位置，才能更有针对性地实施突破策略。以下是一些具体的建议：

第一阶段：知识点查漏补缺

1.系统梳理知识点

根据中考数学考试大纲，系统梳理知识点，确保每个知识点都已掌握。对掌握有所欠缺的知识点可以通过查阅教材、自制知识结构图来巩

固记忆。同时，重点复习平时错题较多、难度较大的知识点，集中突破。尤其是成绩不理想的同学，这部分的梳理尤为重要。

中考数学60%到70%是基础题目。基础题分数占80分左右，所以，成绩不理想的同学想要提分只需要回归课本把基础打好，这部分没有多余的技巧，要做的就是上课认真听老师讲解知识点，课后加强对课上知识的梳理、整理框架，从而形成知识网。

晚上回家不要着急写作业，把当天复习的知识点先过一遍，根据所掌握的情况有针对性的选择练习，把所学知识应用内化。这样未掌握的知识点就能及时解决。

2.问题整理与解决

初中的数学错题会有很多，将这些错题整理和归纳起来很重要。

错题集不要只有步骤，要加上清晰细致的错因；不要只写“经验不够，过于粗心”这些大范围原因，要深入分析错误原因，把错题中出现的知识点梳理出来，以一点带一类题目。

错题集就是知识点梳理集，可以利用课间等零碎时间进行复习。找出之前整理的典型题目进行复习，这些题目代表了考试中常见的问题类型和解题方法。平时我们接触到的模型和常用题型都可以记录进来，方便一起复习节省时间。

第二阶段：专项训练与模拟考试

1.专项训练

根据薄弱环节进行针对性专项训练，比如函数、几何、统计等模块。2到3天集中攻克一个模块的典型题型和高频考点。提高解题速度和准确率。不建议题海战术，而是先从基础题练起，然后再根据弱点专项训练，最后模拟真题对自己水平进行整合提升。精准训练的效果远远大于题海战术，同时从一定层面上减轻学习负担，提高效率。

2.模拟考试

模拟考试要按照正式考试的时间和要求进行测试。通过模拟考试，逐渐适应考试节奏和压力。模拟考试时尽量选择安静、不受打扰的环境，严格按照考试的时间分配，优先解决自己熟悉并能够解决的题目，这样能有更多的机会和时间去突破相对较难的题目。最优化时间分配就是最优化得分。

3.分析与总结

每次模拟考试后，认真分析试卷，找出失分点并进行总结反思。归纳出常见错误和薄弱环节，及时纠正。根据模拟考试结果，调整后续复习策略，强化薄弱知识点和题型训练。

对于高分段的同学，需要做的就是基础题目上多一点细心和耐心保证不出错不丢分，在保证基础的前提下就可以进行拔高训练了。这个时候可以每天练一道拔高题目，主要目的不是为了刷题，是为了强化解题的思路。

第三阶段：综合复习与心理调节

1.综合复习

进行全面的知识回顾，确保所有知识点都已掌握，特别是基础知识要夯实。再次回顾经典题目、错题集中的重点题，确保解题方法和思路都非常熟练。

2.心态调整

首先，保持充足睡眠。确保每天8小时及以上的充足睡眠，特别是考前几天要保持良好的作息时间，让大脑保持清醒和敏锐。其次，保持均衡饮食。多吃富含蛋白质和维生素的食物，避免高糖、高脂食品，提高身体免疫力和大脑功能。再次，适度运动。每天进行适度的运动，如快走、慢跑、瑜伽等，有助于放松心情，减轻压力，增强身体的应激能力。

3.家长的支持

孩子稳定的考试发挥除了自身的努力之外，也离不开家长的倾力支持。首先家长要保持情绪稳定，才能给孩子提供情感支持。多给予孩子鼓励和肯定，帮助他们树立信心，应对考前压力。同时多与孩子沟通，了解他们的学习情况和心理状态，及时给予关心和帮助。其次，营造良好学习环境。为孩子提供一个安静、整洁的学习环境，减少外界干扰。经过分层突破和高效复习，相信同学们可以在最后的冲刺阶段提升显著，收获满满，迎接中考的挑战。保持自信，坚持不懈，祝愿每一位学子都能够在考试中取得理想的成绩。

(本报记者 杨志伟 马妍 整理)