第一图书网, tushu007.com

<<中考早知道>>

图书基本信息

书名：<<中考早知道>>

13位ISBN编号：9787510800559

10位ISBN编号：7510800552

出版时间：2009-6

出版时间：九州出版社

作者：刘子仲

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

两千多年前，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，不舍昼夜。

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顺利升学，是否能坐在重点中学的教室里学习，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，你们的竞争者们在摩拳擦掌，跃跃欲试。

中考，容不得我们有一丝迟疑，中考，容不得我们有片刻的停滞！

中考，我们必须胜利！

也许你认为自己不够聪明，但无数人的成功经验告诉我们，影响个人成功的因素有五个：第一是自信，第二是胸怀，第三是勇气，第四是坚持，第五才足聪明。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书紧密围绕“中考”的主题，对中考的考前准备、应试的技巧和策略以及心态、健康等方面的备项事宜，提出了极其洋细并极具指导性的意见。
希望中考生能够早知道、早准备、早预防、早成功，相信本书对在中考路上跋涉的学生和他们的家长能够起到全程指引的实效。

书籍目录

出版说明序第一章　背上梦想的行囊——学生学习篇　在老师的引导下复习事半功倍　要制定合理的复习计划　考前最后三个月怎么复习　怎么选择合适的参考书　复习时怎么克服“高原现象”　语文复习有窍门　如何写好考场作文　其实数学并不可怕　浅谈英语复习　使出你的考场“杀手锏”第二章　强壮身体上战场——学生健康篇　劳逸要结合，张弛亦有道　多进行体育锻炼好处多　考生该如何制定科学合理的锻炼计划　考前熬夜得不偿失　考前三餐怎么吃　远离“空调病”　考前出现这些意外怎么办　女生临考来了月经怎么处理第二章　考试何须忧伤——学生心态篇　听同龄人讲中考压力　这样减压最有效　既要身心放松，又要适度紧张　如何应对和消除逆反心理　要正确地看待与异性的交往　临场发挥好有诀窍　考完如何调整心态　不以成败论英雄第四章　放飞孩子的翅膀——家长心态篇　父母要做孩子的好朋友　要保持一颗平常心　唠叨妈妈不可取　学会与孩子沟通　千万不要传播焦虑　帮助孩子调整考前心态　典型的考前症状应对之法　学会用欣赏的眼光看待子女　到底要不要陪考　要坦然面对孩子的落榜　帮助子女重新选择 第五章　助孩子一臂之力——家长助学篇　孩子成绩不稳定的原因　家长该如何面对孩子不稳定的成绩　要能够接纳孩子的不足　再着急也要进行正确的引导　当孩子上网，别如临大敌　你了解孩子犯困的原因吗　家长如何帮孩子提高睡眠质量　当孩子陷入早恋，要顺势开导　别陷入指导孩子的误区　家长怎么与老师进行沟通　营造良好的家庭氛围　给孩子一个丰富快乐的暑假第六章　称职的后勤部长——生活保障篇　安排好孩子的饮食生活　这些食物能补脑　关键时期睡眠与运动不可少　解除眼部疲劳有妙法　到底要不要吃保健品　考前大补不可取　准备好中考“小药箱”

章节摘录

第一章　背上梦想的行囊——学生学习篇　　在老师的引导下复习事半功倍　　临近中考了，每一位考生都希望自己能够在有限的时间里掌握更多的知识，这种愿望是无可厚非的，但有些人的做法却是不足称道的。

下面先看一些例子。

王捷的第一次中考模拟考试成绩很不理想，现在已经进人第二轮复习了，他希望在冲刺阶段能够尽可能地把成绩赶上来。

可是按照老师的指导进行复习，他觉得自己的进步不大，为尽快提高成绩，他开始自行复习，课堂上很少听老师的讲课。

但后来他发现自己的这种复习方法效果并不好，主要是找不着复习的侧重点，越学心里越着急，越学心里越没底。

后来经过和老师谈心，与同学沟通，他很快改变了复习策略。

上课时认真听讲，牢记老师讲的每个知识点；课后再根据自己的薄弱环节巩固提高，这样反而心里踏实了。

王捷在顺利地升入重点高中后总结说：“复习时千万不要背着老师搞小动作，老师毕竟经验丰富，只要自己在复习中思维紧跟老师，并融入自己的学习方法和知识点的掌握情况，一定会取得明显进步。切记‘心急吃不得热豆腐’的道理。”　　在班级成绩属中等偏上的赵文浩同学临近中考时变得焦虑起来，为了能够快速地提高中考成绩，跨进理想的高中，他打起了吃小灶的主意，同样父母立刻给他请来了一个大学生，赵文浩又自作主张地买了一些课外学习材料，背着老师开始在家里另行备考。

但结果怎样呢？

因为家教毕竟不是毕业班的老师，他能做到的就是帮助解题，但他对中考大纲又不甚了解。

不了解中考大纲，就只能进行盲目地辅导，所以在短期内要想把成绩提高到一定层次上的可能性几乎为零，本来很有机会升入重点高中的赵文浩却没考上，自己的付出没有得到应有的回报，真是悔不当初。

其实毕业班的老师都是非常敬业的，他们会倾尽毕生的心血来辅导学生，试想有哪一位老师不希望桃李满天下呢？

老师们有着多年的教学和辅导经验，他们的教学计划具有很明确的针对性，所以他们才是最能把握分寸的人。

他们既能将有效的知识有计划、分步骤系统地传授给学生，又能详细地介绍解题技巧。

因此在课堂上一定要做到随时随地不走神，课后尽可能地完成老师布置的复习材料，这样才会增进对老师下一步课程的理解，形成良性循环。

很多同学在冲刺复习时往往会有这样一种感受，即老师所讲解的知识点早就掌握了，而自己的不懂之处老师又较少提及。

也有学生走人了两大误区：一是抵触老师的授课规划和知识链接，二是独自钻研生涩艰难的试题。

其实这样的考生都忽略了一个十分重要的问题：那就是中考不是竞赛，它不会曲高和寡；而老师是过来人，他知道如何引导你。

老师可以说是最了解每一位学生的人，一个带毕业班的教师也一定有他的过人之处，所以如果你对课堂上老师所讲授的内容没有完全理解的，或是就自己的实际复习情况有困惑之处的，一定要及时请教老师。

老师是能够赐给你金玉良言之人。

有了这些金玉良言，你将受益匪浅。

下面再看一个紧跟老师的复习步伐走，最终取得了优异的中考成绩的例子，希望能给广大的考生带来启迪。

孙龙吴同学是辽宁省实验中学高一学生，是沈阳市2005年中考状元。

孙龙吴初中就读于沈阳市敬业中学。

初中三年学习生活，孙龙昊一路平淡地走过来。
“ 就是刚升到初三的时候，稍微有些紧张。
”孙龙昊回忆自己的初三经历，得出最重要的结论是一定要紧跟老师的复习节奏走，“ 即使初三备考最紧张的那会儿，我晚上学习也不超过11点。
”孙龙昊当然也不认为自己的学习习惯就是最好的。
他的意思是一定要选择一种最适合自己的学习习惯和方式，而这一前提是让自己每天的学习效率最高，让自身处于最佳的学习状态。
充分利用在校学习时间。
因为老师布置的题型、题量都是事先选择过的，经过多年实践检验的，所以最好不要另起炉灶。
　　从上面正反两个方面的例子来看，只有紧跟老师的复习步伐，才能牢固地掌握中考所要求的知识，背着老师另搞一套，是最不明智的做法，走了弯路不说，还会产生背道而驰的恶果。
　　小贴示　　那种独树一帜、走偏激路线的方法是不可取的，就像离群单飞的大雁很容易迷失方向，独自流浪的动物很容易被猛兽吃掉一样。
只有跟上队伍不掉队，才能保证前进的步伐。
要制定合理的复习计划　　中考对一个人来说无疑是一次重要的挑战。
怎样迎接挑战，并成为竞争中的胜利者，我认为除考生自身的实力外，还与考生的复习计划是否合理等许多因素有关。
当中考进入倒计时阶段，每一位面临这一人生重大转折点的学生，其心情的复杂程度是可想而知的，真可谓“ 数年寒窗苦，只待今朝一试 ”。
如何使每个考生都以最佳的状态走人考场，并发挥出最好的水平呢？
这时候就体现出制定一套系统完善的复习计划的重要性了。
就如同运动场上的长跑运动员一样，不到最后的终点站，决不能松懈下来，就必须做好全力冲刺的准备。
因此从某种意义上讲，只有充分利用好中考的复习阶段，才有机会有把握赢得胜利，因为成功永远属于那些有充分准备的人。
　　很多同学在面临中考时，才发现自己要复习的东西很多，很着急，于是乎东一榔头西一棒槌，一会儿做数学题，一会儿背英语单词，忙忙乱乱的，哪一科也没复习好。
因此，要想事半功倍，就需要我们在复习的过程中制订一个适合自己的复习计划，制定每天的小目标，在完成的同时，就在向最终目标挺进。
那么如何制订适合自己的复习计划呢？
　　下面就如何规划复习阶段的学习，合理有效地制定复习方案提供一些可行的建议：　　一、制订复习计划前，首先要了解自己的情况　　面临考试的考生要力争弄清诸多学科中，自己的强项、弱项各是什么；个人在每一学科的薄弱环节是什么；各个学科在考试中的地位如何；自己一天的情绪高低潮各在什么时间。
张辉同学通过观察，发现自己晚上记忆效果好，早上头脑并不太清醒，于是调整计划，将早上背单词改为晚上背单词，将晚上收拾书包、整理卷子改为早上做。
这样张辉的学习效率大大提高了。
　　小鹏的英语成绩一直不太理想，进入总复习阶段后，通过和老师家长认真研究平常的英语试卷和练习题时发现了自己的不足之处，于是针对这一弱点集中改善。
自己做的同时，请老师帮助辅导。
结果在中考时小鹏便取得了不错的成绩，这可都是了解自己的情况后针对弱项集中复习的功劳。
正所谓临阵磨枪，不快也光。
　　二、要先制订一个长期计划　　长期计划的第一个主题是安排各学科的主要复习时间。
数学是重在推理的学科，因其理解性胜于记忆性，应主要置于复习中前期。
像语文、英语等学科，因其记忆性强于理解性，则必须在复习中后期留出充分的再回忆时间。
长期计划的第二个主题是，找出知识体系中的薄弱环节，进行重点突破。
　　三、将长期计划分解为若干环节，以“ 周 ”为时间单位　　在北京电视台工作的关先生，儿子中

学要毕业了。
他发现儿子学习比低年级时一下子忙了许多，难免手忙脚乱，影响学习。
怎么办呢？
关先生忽然想起每周的电视节目预告，于是他和儿子商定，每个周末也定一份下周的“节目表”。
具体步骤如下：第一，先安排各“频道”的时间分割。
大头当然是“学习频道”，剩下是“休闲频道”。
第二，再安排每个“频道”各“板块”的时间分割。
如“学习频道”，英语占多长时间，数学占多长时间等等。
第三，最后确定每个“板块”的“播出时间”。
如英语安排在每天早上6点至7点，数学安排在每晚8点至9点等。
当然，“播出时间”也要以“节目预告”为准。
关先生的儿子自打有了这个“节目表”，每天该干什么心中有数，忙而不乱，学习效率大为提高，最终以高分考入了重点中学。
　　短期计划有两忌：一是不要纵容自己的好恶，不要让自己用一整天的时间复习自己喜欢的某门功课，一定要保持各个学科齐头并进的良好态势；二是不要制订不符合实际的计划，一定要有张有弛，否则，考生到考试时就会成为强弩之末。
考生可以给自己准备一个小本，每周末将下一周的计划安排好，每完成一项就在小本上将它划去。
这样，每划去一天的计划或一周的计划，考生自己就会产生一种难以表达的喜悦。
在实施短期计划时，要将计划中复习内容的突破口置于一天思维效率最高的时段。
　　四、复习计划要留有余地。
不要“满打满算”　　冬冬的妈妈就是这样安排儿子晚上的复习：7点到8点是数学时间，8点15分以后的时间留给英语。
数学复习完后让儿子喝口水，起来活动活动，再开始看英语。
留有余地可以让孩子稍作休息，避免连轴转。
这样做既可以确保上一段计划的完成，也可以为下一段计划的顺利进行做好心理和体力上的准备。
还是以7点到8点复习数学为例，万一时间到了，孩子却没做完题目怎么办？
留有15分钟的余地，孩子就可以具体问题具体解决，而不致产生浮躁的情绪。
　　五、要结合教师的复习进度制订计划　　老师的复习进度是考生为自己制订复习计划的前提。
考生需要做的是针对自己自身的特殊情况加以调整。
考生感觉到自己掌握得好的地方，可以少花一些时间复习；而自己学得不太好、问题比较多的地方，应多花些时间，在完成了老师布置的作业之后再多看、多想上几遍。
另外，再找一些相关的习题让自己练习一下，将薄弱的知识夯实。
考生自己制订的计划可以进行得比老师的计划略快一步，但绝不能比老师的计划慢。
当然，这些调整都是以绝对保证完成老师布置的复习任务为前提的。
……

编辑推荐

只有早知道，才能早准备　　只有早知道，才能早预防　　只有早知道，才能早成功

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com