

# 迎接中考,你“心理”准备好了吗?

文/佛山日报记者卢丽华

中考是人生的重要转折点。临近人生第一次“大考”,今年的考生除了面对原有的考试压力外,还被上网课、体育中考延期等因素打乱了原有的节奏。既想全身心投入学习,又无法抗拒手机、睡觉和玩耍等诱惑,是很多考生面对的真实状况。这种状态有可能会导出现矛盾、内疚和自责等心理。

应对中考,除了要掌握扎实的基础知识,心态将直接影响复习效率和临场发挥,所以,备考心理一定要调整好。越临近中考,好的心态越是重要。

## 学生 接受“焦虑”保持乐观心态

“没多少时间复习了,万一考不好怎么办?”“好难熬,好难坚持,不想听课不想复习”……

随着复习进入冲刺阶段,考生每天都重复着同样的动作:一遍遍地看书、做题、总结,很多人开始产生心慌和自暴自弃的感觉,在高强度的学习下开始迷茫。

“临近考试,考生首先要学会接纳紧张的状态,耶克斯-多德森定律表明:适度的焦虑水平能够提高工作学习效率,紧张能够给人一种行动起来的动力。”

对中考中复杂的多变。在考试前将太多注意力放在担忧结果上,只会徒增焦虑,可以通过重建中考目标转移关注点,调整复习安排和计划,尽快投入当下的学习,让掌控感重新回到自己手中。

在乐燕霞看来,向老师、同学和父母寻求心理支持和帮助也是一个不错的选择。考生们可以主动向老师和同学请教备考的知识问题,或是倾诉因备考产生的负面情绪,回到家后也可以跟父母多表

达自己的正向需要,避免让父母的用心付出变成自己的困扰,也能更精准地接收来自父母的关爱。

如果考生遇到情绪不佳,又不想找别人倾诉时,佛山市第四中学心理教师罗莉建议,适当做些自己喜欢的小活动激发积极情绪,积累心理能量对抗负面情绪。如给植物松土浇水、给宠物喂些食物、吃喜欢的零食、在校园拍照留影、欣赏美景、练字画画、听音乐、阅读、适当运动等,培养自己寻找生活“小确幸”的习惯,记录下“每天幸福三件事”,有意识地提醒自己多关注积极情绪,减少对负面情绪的关注。

## 家长 悉心陪伴护航孩子备考之路

最后这个月,考生忙于紧张复习,家长忙于做后勤部长。在备考过程中,家长往往是学生心理和精神上的支柱,因此,在家庭教育中让情绪感染成为学生发展动力,尤为重要。

“无论最终如何,都要让孩子明白,家是温暖的港湾,家中有温暖的怀抱,永远是可以尽情放松和寻求支持的地方。”乐燕霞分享了一些情绪处理小妙招,建议家长要兼顾好贴心好助手、耐心倾听者两重身份,保持情绪稳定平常心、觉察接纳同理心以及合理期望从从容心。

备考期间,家长尽量保持平日生活规律,不要刻意营造不一样的氛围,站在孩子的立场上去感受、接纳、沟通和疏导备考情绪,鼓励他们多微笑、多运动、多倾诉,并积极表达对他们的关心与理解,用积极乐观的心态正向影响和支持孩子。

罗莉表示,助力孩子顺利应考家长需要做好三件事:第一是要在家营造温馨的学习环境,按照孩子的实际情况设定期望值,尽量做到“三不”:即不说“如果考不上就有怎样的后果”;不问“你复习得怎样,有信心吗”这类问题;不做让孩

子感到烦躁的事情。第二是包容自己和孩子的焦虑情绪,面对孩子成绩的波动,有意识调控自己的情绪,家长对分数的态度和做法是最好的示范。发现孩子情绪发生变化时,家长可以通过拥抱等肢体接触安慰孩子,再讨论当下的情绪,肯定孩子的努力和认真,让孩子把每一次练习和测试都当作查漏补缺的机会,培养心理韧性。第三是要积极配合学校要求完成相关工作,如防疫信息填报等,同时为孩子提供清淡营养的食物,督促孩子适当运动、放松心情、按时休息保证睡眠等。

### 相关链接

## 中考三大主科提分“小秘诀”

支招教师 佛山市教研室初中语文兼职教研员、南海实验中学教研处副主任管德欣

### 科目:语文

#### 方法:

1. 梳理试题各个板块知识点和考点,对盲点和难点进行查缺补漏;
2. 熟悉各题型的规范答题思路或方式方法,注意分点答题或看分答题;如课外文

言文的断句题3分,根据文意可以断2处或3处;

3. 必须依次逐题作答,以免漏答;
4. 遵循先易后难原则,先基础后阅读和作文;基础题和课内文言文尽量不丢分;
5. 作文选材以体现时代特色、社会热点、以小见大为佳。

支招教师 佛山市优秀青年教师、南海实验中学映月校区初中部教学级长刘锋

### 科目:数学

#### 技巧:

1. 熟知基础概念:数学试题中的所谓解题技巧其实并不是什么高深莫测的东西,它来源于最基础的概念,是掌握到一定程度时的灵光一现。要学会寻找差异,因为做了大量雷同的练习,所以容易造成对相近试题的判断失误,犯经验主义错误。
2. 熟记常用公式、模型:识记公式和模型还要进一步了解其推导过程,对推导过程中产生的一些可能变化进行探究,这样做胜过做大量习题,还可以使自己更好地掌握公式的运用。模型在解决较综合问题时会有意想不到的效果,一些看似新

颖、复杂的问题,往往可以结构化处理,分解或转化为常见的模型。

3. 勤练解题规范:中考越来越注重解答题过程的规范和解答过程的完整,只要有过程的解答题,过程比最后的答案要重要得多。所以,要规范书写过程,避免“会而不对”“对而不全”的情形。

4. 领会数学思想方法:中考中常出现的数学思想方法有分类讨论思想、数形结合思想、转化与化归思想、方程与函数思想、字母表示数思想、类比思想、模型思想等,在脑海中将每一种方法记忆一道对应的典型试题,把较综合的问题分解为较简单的几个小问题,从而在学习过程中实现一题多解、多题归一。

支招教师 广东外语外贸大学附设佛山外国语学校英语教师王首艺

### 科目:英语

#### 技巧:

1. 英语是三大主科前最容易提分的学科,核心就是背单词。考生可以每天固定两至三个时间段,每次15~20分钟,进行单词的记忆和复习,一定要结合语境去背诵,使单词和句子生动起来,同学之间还可以互考。

2. 坚持积累素材,提高写作能力。在写作的过程中仔细审题,明确要求。确定文体、时态、人称,抓住要点,列出提纲。写作常出现的错误有单词拼写,时态、动词单数第三人称的疏忽,冠词的无用以及句子结构顺序混乱,考生一定要做好检查。

3. 熟悉真题和注重错题,每天做适量的题,遇到不会的知识点及时解决也至关重要。



### 佛山市顺德区龙江中学

# 文化立品质,特色谋发展

- ★以爱育爱,爱满龙中
- ★优秀学子,都在这里起航
- ★相约龙中,遇见更好的自己
- ★龙中因你而不凡,我在龙中等你



黄鑫 北京邮电大学



赖淑楹(书法) 暨南大学



蔡启立(体育) 华南师范大学



冯黎雪怡 中南财经政法大学



谭梓民(音乐) 星海音乐学院



丁鹏 中南大学



潘建(日语) 三州大学



邹婷婷(美术) 广州美术学院



曾嘉豪 华南理工大学



林威威 中国美术学院



周维 华中科技大学



### 逐年增长的高考成绩

龙中师生以“龙马精神”寻求突破,积极探寻课堂改革,努力打造“5+3”自主高效课堂,大力发展体艺高考,全力发展小语种特色办学。近年来高考上线人数节节攀升。

### 丰富多彩的校园生活

踏进校园,你会发现这里是一片放飞梦想的地方。多年来,龙江中学再现文化传承,遵循“弘扬龙文化,成就龙中人”的办学策略,把“塑龙马精神,育龙的传人”的办学理念贯穿始终,打造具有深厚内涵的文化校园、活力校园。



连续四年荣获顺德区普通高中教学质量进步奖



连续两年被评为顺德区先进学校,还获评顺德区办学绩效评估A等次学校

### 连年荣获的综合荣誉

龙中师生经过努力不仅赢得了金杯银杯,更赢得了家长和同学们的好口碑。全体龙中人乐教善导,乐学善思,用点滴进步完美诠释龙江中学优良的校风、优异的教风和优秀的学风。

### 日益壮大的小语种学生

三年多时间小语种学生从当初的52名日语生,增加到目前日语、西班牙语和俄语三个语种,接近1000名学生。我校以小语种特色获批为佛山市特色高中创建学校,目前有近一半的同学选择小语种,实现大学梦。



### 年富力强的小语种师资

我校小语种教研组共15名专职教师,其中日语教师8人,俄语教师5人,西语教师2人。2019年我校小语种教研组被评为顺德区优秀教研组,我校也被评为顺德区学科课程实验基地。

### 稳步提升的小语种影响

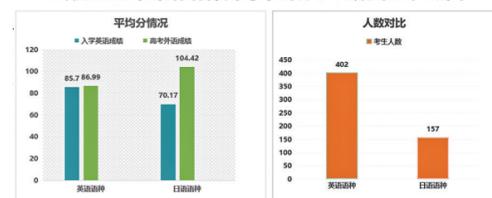
《中国教育报》、《中小校长》、《南方日报》、《广东教育》和《佛山日报》专题报道我校小语种办学情况。



### 迅速提升的小语种成绩

2018年首届日语高考日语均分达102.8分。2019年日语考生本科上线率达70%;44名同学日语成绩达100分以上。2020年日语高考166名考生23名同学上高优线,日语考生本科上线率达79%。2021年高考小语种单科高分突出,130分以上8人,120分以上33人,100分以上79人。

我校2020年外语语种高考平均分、人数对比柱形图



### 广泛合作的小语种平台

我校积极拓宽合作平台,先后成为广东外语外贸大学优秀生源基地和日语教育创新基地、人民教育出版社课程教材研究所中日语教学实验校(全国三所,广东唯一)、全国中等日语研究会会员单位、珠三角外国语学校联盟副会长理事单位、华南师范大学外国语学院日语教育研究发展中心成员单位。



龙江中学外语联盟成立大会 龙江中学张朝煌校长在大湾区教育论坛上发言

龙江中学承办广东省多语种特色教学与多元升学改革研讨会。学习日语、俄罗斯语、西班牙语,选择龙江中学! 我校2022级新高一拟设六个日语班、三个俄语班、一个西班牙语班,虚位以待!



龙江中学公众号二维码