

十五条考场抓分细节，助你制胜中考

一、选择题做完就填答题卡

为避免非智力因素失分，一般每门一做完选择题就填答题卡。这时填答题卡心态较平静，可以避免在最后时间较紧的情况下因匆忙而涂错、涂串或是没有涂完而造成遗憾。

二、考前看相关资料转换思维

考语文、英语前最好看看复习资料，并不是要记住什么知识点，而是让大脑提前进入状态。而考物理、数学前，建议看几道典型例题，可驱使自己进入状态。

三、遇事都往好处想

即使是弱科，只要把会做的都做对，其实就是很好的发挥了。把对自己的期待放低一些，心态平稳了，可以使思路更顺畅，而超水平发挥也就很正常了。

四、别看他人做题的速度

考场上不要观察别人做题的进度，万一人家比自己快，会给自己压力。有心理学家研究证明，人在情绪平稳或是高兴的时候，智商最高，更容易发挥出自己的高水平来。

五、通过联想找灵感

做题就像交朋友，每一道试题就像一位陌生的朋友，你第一次见他，或许不认识他，但通过我们的联想和迁移可以找到与其有关的其他题目，这样就像我们要了解一个人，先了解他周围的朋友一样。

六、巧用考前5分钟

在发卷后的5分钟里，要先浏览试卷结构和试题的分布、难易程度等，初步制定出本试卷的答题计划和答题顺序，先易后难，先熟后生，充分利用这5分钟，做出好的规划。

七、保持平常心

做题时不要着急，走进具体的试题情境中去，按照读题审题、形成思路、规划答题、反思检查这四个步骤按部就班地去对待每一道试题，这样心态也就很快平静，思路慢慢打开，也不会患得患失了。

八、时间分配不要“头重脚轻”

有些同学在前面的题目上花费了太多时间，导致留给后面大题的时间不足，匆忙中完成答卷。考试时间要合理分配，题目争取一遍做对，不要寄很大希望于检查，因为时间不会很充裕。面对特别难的题，要勇于放弃。

九、看着眼熟的题更要留心

遇到熟题或是似曾相识的题目，更要认真审题，克服定势防止粗心。熟题当作生题做，生题按程序做，避免低级错误的出现。

十、不求每题都做，但求做一题对一题

“不怕大题不得分，就怕题题都失分”。我们只要能够把做的全做对就可以，质量比数量更重要，千万不要白做无用功，从而导致浪费时间和精力。

十一、打草稿也排序

打草稿要有顺序，要规范认真，这样在检查的时候就会省很多的精力与时间，也很容易检查出自己的错误，最好是逆向检查法，这样发现问题的机会更大。

十二、检查时别轻易改答案

在刚开始考试的时候，我们的精力很充沛，准确度也高。而到检查的时候，由于精力已耗大半，准确度急剧下降，这个时候检查出的错误如果没有绝对的把握，轻易别改，相信自己的第一感觉。

十三、答题不要频繁看表

有效地控制好时间，这是考试必须的。但不要经常看表，那样会给自己心理上一个负担，造成紧张着急。

十四、懂得放弃

有些题目实在找不到思路，该放弃就放弃，不要贪心，觉得分数太高不舍得放，让难题把你钉到铁板上无法离开，只会浪费时间和精力。此题的放弃是为了其他题目的收获，所以放弃也是一种成功。

十五、用技巧答题，不要一味死磕

比如选择题，牢记“代入法”，它能不止一倍地提高你的解题效率。活用“排除法”，排除完一个选项心情就会舒畅几分。实在没头绪就采用“特殊赋值法”，比如数学中的0和1。



2023年6月2日 星期五 2022—2023第25期（总第372期）滕州市教育事业发展研究中心主办

编者按：2023年中考在即，如何利用好考前最后十天时间科学备考，调节状态，有效提升学生成绩？为此，市教研室特编辑本期“中考备考专刊”，围绕“科学谋划，再创辉煌”主题，精心选编一组中考备考指导文章，以助力全市九年级学子科学备考，激励全市考生奋力拼搏，全力以赴，书写2023年中考新辉煌。

2023年中考考前冲刺增分方案

一、三力增效（目标）

1. 教师助力。九年级教师“助力增分”方略——向爱心耐心要2分；向谈心交流要2分；向批改反馈要2分；向提前候课要2分；向目标精准要2分；向规范答题要2分；向错题纠错要2分；向课堂讲评要2分；向团队配合要2分；向善始善终要2分。

2. 学生努力。九年级学生“自主增分”方略——向良好心态要2分；向善始善终要2分；向充分审题要2分；向规范答题要2分；向薄弱学科（章节）要2分；向作文要2分；向错题不二错要2分；向背诵效率要2分；向例题、定理要2分；向多听老师的话要2分。

3. 家长给力。九年级家长“给力增分”方略——向爱心耐心陪伴要2分；向谈心交流要2分；向营造良好环境要2分；向合理膳食要2分；向减少应酬要2分；向家庭和谐要2分；向家校合力要2分；向帮助孩子补弱要2分；向多与老师联系要2分；向善始善终要2分。

二、五行并生（态度）

1. 金。第一，最后的冲刺阶段，正是学生提分的“黄金时间”，师生要有“惜时如金”的态度，抓好每一天，让“金子发光”。第二，领导班子要多进办公室和教室，多听听老师和学生们的心声，摸清摸透教情学情，在走动中寻找“金点子”。老师要开展多种形式的教研活动，从理、联、深、练、测五个方面入手多想“金点子”。班主任老师要多家访、电访，家校形成合力，寻求家长的“金点子”。

2. 木。本，木之根也。在冲刺阶段，我们要谨防出现“本末倒置”的问题。第一，以学生为本。学生是学习的主体，把学习的主动权交给学生，发挥学生的主体作用，真正做学习的主人。第二，以课本为本。最后几天要带领学生回归课本，扎实地抓好课本知识点。第三，以训练为本。练的方法要“活”，练的时间要“足”。多练能训练学生的心理素质，使学生在考场上熟能生巧，巧能升华，临阵不乱，沉着应战，克服非智力因素造成的不应有失分。

3. 水。古人讲“上善若水”，从善如流。第一，最后的冲刺阶段，教师要纯净而温，心思干净，放下一些冗事杂念，心无旁骛抓好管理和教学。第二，对待学生要如同流水，温润而耐心，多听多问学生的问题，带着问题去管理和指导最后的教学。第三，流水不腐，老师要多研究，多接触一些时事热点，选精训练试题，让学生能“题海驾轻舟”。

4. 火。老师们要有激情，热情似火，时时刻刻保持一种昂扬奋进的姿态，通过“言行举止”去激发激励学生。老师的态度和状态，直接影响和决定学生的状态，团队要有合作意识，聚是一团火，散是满天星。

5. 土。就是要扑下身子接地气，不要眼高手低，好高骛远。老师要从实际出发，面向全体学生，因材施教。教学实行“低起点、多归纳、快反馈”的方法，特别强调错题的跟踪落实，重点题重点学生追踪，土办法也能出奇效。

三、两大方略（方法）

1. 过好“两关”。一是过记忆关。必须做到记牢、记准所有的概念知识点，没有准确无误的记忆，就不可能有好的结果。二是过基本方法关。要学会梳理知识，进行归纳总结，在脑海中形成系统的知识框架，要掌握规范答题的方法。

2. 用好“两研”。一是班主任与班级教研。班主任做好学生的思想工作，确保教学秩序正常进行，增强班级向心力。各班根据班级特点营造良好的备考氛围，有效地激励学生奋发图强，积极备考。及时召开班研会，与包班领导和科任教师共同研究本班学情，及时调整协调。分析本班每一个学生的情况，将学生分包给任课教师，从生活、学习、心理等方面进行指导。了解学生对科任教师的要求，对学校管理的要求，并及时做出调整。二是学科教研与落实。各学科组采用集中教研和组内不定时小教研相结合，随时商讨遇到的问题及解决办法，群策群力，完成各学科目标任务。

中考最后关头，拼的不是谁会得多而是谁失误少！

失误一：错字层出 结局：学得再多也枉然

在中考试卷中，最遗憾的就是因错别字被扣分的情况。比如，语文卷的默写题，不少同学全部默写出来了，却因错字被扣分。而作文中出现的错别字也是很丢分的，错字特别多的试卷会影响阅卷教师的心理分，一丢可能就是5分，甚至更多。其实不止是语文，其他科目也是对错别字毫不留情的。

失误二：答卷马虎 结局：答案再好都无补

一是选择题做对了却选错了。这是最痛心的事，明明费劲做出来的答案是B，最后一马虎看错选项，选了C。而这种问题只要有检查的意识通常都是能够查出来的；二是卷面脏乱，改动不统一。有的地方画横线，有的地方画个圈，有的地方又涂成黑块，让阅卷老师视觉疲劳。还有的考生是写一段画一段，改卷时得到处找答案。这种卷子，得不了高分是肯定的；三是一些理科运算题，只写答案，没写步骤。这种情况一般只能得答案分。有的考生虽有写步骤，但步骤不明确，也会被扣分。

失误三：心理不稳 结局：难也丢分易也丢分

一遇到难题，有的考生心情会大受影响，变得手忙脚乱，连其他平常轻轻松松就能完成的题目此时也没了思路，做不出来了。一些心理素质较差的考生更是被困在那道难题中出不来，结果后面的题目都没有时间做。有时候，放下难题，把简单的题目先完成，再回头来做难题，难题也就不再难了，两头都兼顾。但如果一味困在难题中，就可能难题没做出来，连简单题也没了思路，那才是难也丢分，易也丢分，太不划算！

失误四：问牛答马 结局：哑巴吃黄莲

一是审题马虎，是不会做，是审题不认真，问牛答马。这种情况在中考中是非常忌讳的，得分非常低。还有很多考生审题非常不认真，没有据题目给的方向答题；二是基础知识不扎实、训练不够造成的审题不清。比如同一个内容的题目，问法不同，结果许多考生一看到相同的内容，就急急忙忙下笔，却没看到问的是另一个方向的问题。粗心大意是一方面，另一方面还是能力不够，训练不够，如果平常训练时关注同一知识点的不同考法，培养审题的敏感度，这类问题是完全可以克服的。

失误五：投机取巧 结局：反蚀一把米

在历年英语考试中，总有考生写作文时，将试卷中一道阅读题全文照抄下来，结果被打成零分卷。据分析主要还是考生存在投机取巧心理，代价是非常惨重的。中考应严肃对待，力所能及的努力也许给你加分，投机只会误了自己。

失误六：乱做记号 结局：惩罚可大可小

有些考生平时做试卷时没有养成好习惯，喜欢乱涂乱画，乱做记号，这种习惯也被带到了中考答题中。比如，有的考生在一些小标题前画上星号或圈圈等，也许只是想让改卷老师看得更清楚一些，也许只是想弄得漂亮一点，但是这会有做标记作弊的嫌疑。

失误七：“实话实说” 结局：吃亏在所难免

虽然诚实是一种美德，但是，在中考中，“实话实说”有时是会吃亏的。个别考生的试卷不经意间透露出了一些真实姓名或信息。如：我的同桌叫……我家住在……中考试卷中出现这类文字，会被当成无效卷。

失误八：运算太差 结局：思路再妙也没用

明明思路步骤都对，偏偏答案第一步就错了，结果整道题一分也没得到。这样的情况还不少，特别是数学卷，情况比较突出。如果因为运算问题导致本来思路正确的答案被扣分或得不到分就太可惜了！

失误九：时间失控 结局：会做的题放空卷

部分考生的作文前面部分写得十分出彩，但往后看却发现只写了两三百字。还有一些其他科的试卷，前面部分都做得相当好，但最后一两题却没有动，究其原因，主要是平常没有强化限时做题的训练，明明是能拿分的题，却因没时间做而失了分。

失误十：主题不明 结局：费力不讨好

不少考生答题思路不明确，结构混乱，写了一大堆，结果把主题都掩埋掉了。要知道，评卷往往只抓关键词，有则得分，无则失分。所以不要下笔千言，不切主题，更不要啰里啰唆，把主题掩埋了。评分的原则是按点给分，在主题明确的情况下，考生可以从不同的角度多答，尽可能答全面。

按：越临近中考，家长越会将考试那几天的日程“放大”，几点起床？三餐吃什么？走哪条路不会堵车？千万别生病，文具都带齐……不要出意外！不是做家长的心理素质差，他们只是不愿意因为自己的疏忽而导致孩子出状况。

没有意外 就是成功

——写给中考考生的家长们

一、考试前学生最担心的是什么？

考生考试前最多的担心是“怕考试发挥失常”，实际上所谓考试发挥失常，它产生的主要原因往往与出题过偏、怪、难有关。因此家长可以向孩子解释，高级别的正规考试，出题是比较严谨认真的，很少会出现怪题、偏题，不会让你看到题摸不着北。

二、考生有哪些压力？

一般说来考生的压力来自两方面，一是心理上的，怕自己考不好，达不到父母的期望；二是身体上的，长时间的紧张作息，超强度的备考，睡眠不够，他的身体自然感觉不舒服、累、压抑。因此，家长一方面要按照孩子的实际情况设定期望值，另一方面要多关心他的身体健康，保证睡眠，同时包容他的负面情绪。

三、家长不该说什么？

不要总是问“复习的咋样了？”因为孩子没法回答你！事实上没有人是“复习完了”才去参加考试的，总会有点不放心，没把握。而如果他实事求是地回答你，没复习好，这个信息又会强化他内心的不安，增加他上考场的压力。

不要总是跟孩子讨论最后的结果。有的家长为了让孩子抓紧一切时间学习，言语中带着威胁和恐吓。试想一下，如果我们要从一条湍急的河流上走过一座独木桥，过桥之前不断地问掉下去会如何如何，那么过桥的时候还能走得安稳么？

四、为什么越临近考试，孩子反而疲沓不想学？

基本上每个学生都会在某个阶段有这种感觉：一方面内心很焦急，一方面却又感到说不出的疲倦，学习没效率。当孩子出现这种状况时，请家长首先理解，这是大脑给出的一个信号，孩子需要适当休息调整了。人的大脑需要劳逸结合，如果外界强制性地给予学习任务，大脑自身的保护机制便会产生“保护性抑制”，就是说这时候的大脑已经没有运转的效率了！这个时候家长可以提醒孩子休息。

五、如何面对自暴自弃的孩子？

一些基础差的孩子这个时候容易自暴自弃。实际上，最后的冲刺对于中考考生而言，由于初中的知识点相对简单，的确会有一些同学就是靠最后冲刺提高中考成绩的。“临阵磨枪，又快又光！”做家长的要这么给孩子打气。

六、考试期间孩子失眠怎么办？

我们都希望孩子在考试期间能睡好。但万一你的孩子失眠了，千万要告诉他，没关系，不影响做题！人是有应激功能的，24小时不睡觉，大脑还能正常工作！如果孩子在考试前也相信这个道理，反而临考前能够释然，睡个好觉。

七、考试期间吃什么、穿什么？

考试期间最好让孩子吃熟悉的食物，穿舒服的旧衣服。有的家长可能想在这几天帮孩子加强营养，虽说营养的保证很重要，但不是靠这几天。考试期间的饮食最好跟平时的饮食一致，熟悉的食物使人放松。同样，熟悉的衣服也会使孩子更放松。

八、最后阶段家长能为孩子做什么？

决定学习成绩的有三个方面的条件——学习方法、学习习惯、学习心态。方法和习惯，已经不是考前能立竿见影改变的了。所以这个时期，看到孩子的许多毛病，不要急于去纠正他。你能为孩子做的，是使他保持一个稳定的学习心态。具体来说，一是照顾好他的生活起居，二就是闭上批评的嘴巴，这就是我们能为孩子做的。

九、如何回答孩子“如果我考不好怎么办？”

几乎每个孩子都会问“如果我考不好怎么办？”有的家长说，无所谓，考不好就考不好！有的家长说，考不好就完了，你自己看着办吧！这两种回答都不可取，考试对孩子很重要，不可能无所谓。这么回答要么口是心非，要么是对孩子早已失去信心；而强调考不好的后果，则会干扰孩子对学习的专注。最好诚实地与孩子共同面对这个问题，承认考不好是我们不愿接受的，但现在要尽心尽力，将来才不会后悔、自责。

十、考试当天中午，如何帮孩子放松？

许多考生上午考试回来，兴奋得没法午休。这时家长可以这么说：“躺一会儿，不必非得睡着，让身体放松休息一下，等会我叫你。”睡眠是不能带着睡眠压力的，这样轻描淡写地说，孩子更容易入睡。注意午睡时间不要超过半小时，在进入深睡眠以前叫醒他。