

# 那一年，我中考

中考的硝烟早已离我而去，然而那考前备战的日日夜夜，却铭记在我的心中再也不会消失。中考只是一场考试而已，而不是人生的终极目标，它只是旅程的开端。对我们来说，经历过而且努力拼搏了，又何尝不是一种素质的提高？

## 放下包袱轻装前进

## 正视自我合理加压

初三上学期，我的历次月考成绩忽上忽下，大多不理想。下学期开始的时候，想到数月后的中考心情沉重，离我心仪的市重点高中好像越来越远了。我发现我的焦虑就在于对自己的现状和目标之间的联系上。这时候我冷静地回顾了自己整个初中的学习状况，总体应该说还是可以。对知识的掌握并没有大的脱节，名次嘛不上不下，有好几次考试都在班级前十名。就这样对自己有了一个客观的评价和定位。

我给自己制订了三个月的复习计划。在这里要说明的是，有没有计划确实是不一样的，而计划的具体形式可以因人而异。一旦订下计划就要严格执行，因此计划应该出于自身的实际需要，必须是在彻底了解自身基础的前提下自行制订的。

在整个复习过程中，讲究方法才能做到事半功倍。比如关于辅导书，根据老师的推荐每门课选择一至二本足矣，一旦确定就一题不漏认真去做。做完后对照答案自行批改。我的方法是：在做错的题目上记上不同的记号，以区别是自行订正的还是求助老师或同学后才解决的，这样到最后复习的时候，可以根据时间的长短选择全部过一遍还是仅复习后者。

## 只管耕耘不问收获

在考前三个月中，除了



模拟考和毕业考外，各类小考小测不断，这时经常会有失误和成绩不理想的情况出现，很容易影响情绪以至对自己产生怀疑。其实考前的失误何尝不是好事，自己的问题在考前暴露得越多越好，发现漏洞就补啊。时间要抓紧，心态要平静，这时不必去计较分数和名次。

在时间的安排利用上，我特别讲究一个效率。最后阶段学校课程安排很紧张，放学回到家往往精疲力竭。这时马上开始复习肯定效果不佳，不如干脆睡上一两小时，醒后洗把冷水脸继续干。这样一来可能会复习到很晚，不过我有原则，决不熬夜，以保证第二天的听课质量，否则就是得不偿失。

## 临考坦然下笔自信

中考的前一天，可能是饮食不当吧，我出现呕吐和发高烧，一天两次到医院输液。幸好第二天病况已稍有减轻，我对自己说：我行，没问题！考试考了三天，每天都是一考完就直接去医院输液。尽管如此我却很平静，经过三个月的拼搏，我想不必再在临考时苛求自己。

记得有位老师曾对害怕考试失常的学生说过：考试就是秤体重，你有多重秤出来就多重，所谓失常顶多是喝了几口水重了一点，或是出了一身汗轻了少许。

(慧冬)

## 健康备考

### 中考考生“营养处方”

中考临近，现在正是考生们冲刺的阶段。绝大部分考生临考前压力大，过度疲劳，他们的心理、生理、精力和体力承受着巨大考验。不少家长想方设法给孩子买各种各样的补品，指望考试前通过吃药、用保健品或服用营养素来提高智力，使孩子的脑袋瓜比平时更加聪明灵活，实际上这是一个误区。

### 合理补充营养能缓解压力

如果学习负担和精神压力太大，会造成肾上腺机能减退、免疫系统削弱和血糖升高，容易患病或感冒。有时还会对神经系统产生影响，长期则会造成抑郁、焦虑、精神紧张、思想紊乱、失眠等较严重的症状。

要给考生补充营养，最重要的是补充能清除体内自由基和有抗氧化能力的营养素。对智力有明显影响的微量元素主要是锌。锌的日耗量约为20毫克左右，可搭配下列食物佐餐：肉类、肝、蛋、玉米、高粱、胡萝卜、南瓜、茄子、大白菜等。

### 再忙也要吃早餐

不管在家还是在学校，考生都要遵守“早吃好，午吃饱，晚吃少”的原则。再怎么忙乱，早餐一定要吃，因为人体所需要的能量主要来自糖，学生早晨起床后，胃处于空虚状态，此时血糖水平也降到了进食水平。开始活动后，大脑与肌肉消耗糖(即血糖)，于是血糖水平还会继续下降。这时如果还不进餐或进食低质早餐，体内就没有足够的血糖可以消耗，人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒、没精打采，反应迟钝。

### 熬夜考生尽量少喝咖啡

尽量少吃零食、少喝咖啡。零食和咖啡虽能暂时提神，但会加速消耗维生素B族，摄取太多糖还会刺激胰岛素大量分泌，使血糖急速降低，影响中枢神经活动，会更加昏昏欲睡。不少女生，尤其是处于生理期间的女生喜欢吃甜食来放松心情，少量甜食虽能带来满足感，过多却会造成如镁等矿物质流失，反而会增加紧张。

考生如果需要熬夜加班学习，晚餐最好多吃富含维生素B族的食物，如全谷类、瘦肉、肝脏、豆类等，酵母粉也是维生素B族的良好来源。

(耀东)

十年成熟办学经验 中小学辅导知名品牌



**鲁师教育**  
Lushi Education

**十年校庆 回归公益**

**冲刺2009 决战40天!**  
中高考、军考、艺考

**一线骨干教师 个性化辅导**

绝对不同于学校教学，打破辅导班教学的传统模式，帮孩子解决学习困难，真正做到学习成绩与学习能力同步提高！

- ◆ 艺考生/军考生文化课签约辅导
- ◆ 各科优秀教师点拨备战中/高考
- ◆ 各年级靶向目标教学同步提高
- ◆ 教学专家分析学科不足
- ◆ 学科教师一对一面授辅导
- ◆ 陪读老师随时解答疑难
- ◆ 班主任全程跟踪、测试反馈
- ◆ 全国特级教师进行备考方向点睛
- ◆ 心理辅导老师进行专业心理辅导

**提分状元榜**


初中部 李万东 同学30天单科提高 **55分**

高中部 申先皓 同学30天单科提高 **60分**

热烈祝贺

优秀师资经验积累 真正实现成绩快速突破

24小时教育咨询热线：  
**山师校区：87170050**  
**英雄山校区：87170850**



**盛华学校**

**决胜09 中高考 冲刺点题班**

多年命题经验的中高考专家教师为您孩子全面分析09年命题趋势，串讲经典的考试样题，划定精准的考试范围，筛查你没有学会的，讲解你没有做对的，梳理知识网络、点拨考点要点、突破重点难点、指导应试技巧、调整考试心理、分享陪考心得。课前提供最专业的知识筛查，评估能力水平，预测考试成绩，制定复习计划，确保快速提分。来到盛华最适合你的中高考复习方案送给你、最理想的考试成绩属于你！（周末全科串讲）

艺术生文化课单辅 咨询电话：82358200  
初一、二、高一、二备考重点班 咨询电话：86031676  
09中高考冲刺点题班咨询电话：86616287  
总校：泉城路齐鲁大厦 东校：甸柳校区