



学长来了 >>

中考即将到来,在最后的冲刺阶段,有没有实用小锦囊可以发挥作用?高中的生活暗藏哪些挑战和彩蛋?六位高中学长学姐分享中考备考的实用妙招,也聊一聊初中毕业后的那些事,更为大家揭开高中生活的神秘面纱,助力准高中生们从容迎接即将到来的高中之旅。

## 中考“应援团”来了, 请收下学长们的冲刺“锦囊”



要有好的心态,  
更要有合理的规划

◀温岭中学 潘建丞

考场

### 答题有策略,心态要健康

复习阶段,我把整个初中的知识进行系统的连贯的复习,跟紧老师的复习节奏。如复习社会时,可以先将记住的知识点全都罗列出来,然后对照书本,补充还没有记住的知识点,这样就可以保证没有漏网之鱼。复习数学,考前可以拿一些难度适中的题目以及较难的压轴题练手,保证思维活跃度。

考场答题时也有策略。面对理科难题:假如思考超过五分钟还没有思路,就果断跳过,全部做完再回头看。中考一般没有那种难到连思路都没有的题,我建议尽量把难题和做

过的题型进行比对,找到这道题所考查的知识点,用常用的方法去大胆尝试。同时要给自己心理暗示:“我一定不会被这道题难倒,假如我做不出来,别人肯定也不会。”这对个人心态而言,非常重要。

面对文科难题:文科题一般难以落笔,但只要能落笔就很简单。我认为这种题的材料特别重要,答案甚至可以直接从材料里找,通过题干去构建答题模板,最后用语言去填充。实在没什么好写的,就尽量把自己想到的全写上去,尽可能地多拿分。



高中是一场“持久战”,  
化压力为动力

◀温岭中学 陈心远

考场

### 力求分数最大化

想要在中考中脱颖而出,充分的考前准备不可或缺。首先,制订考前规划,就薄弱环节进行重点攻坚;其次,设定学习目标,朝着目标奋进会给予你意想不到的动力。至于复习方法,我比较喜欢列出知识框架和结构,便于清晰地了解考试涉及的知识点。当然,同学们也可以在日常学习中不断摸索,找到最适合自己的“专属秘籍”。

中考比较的是分数,因此答题时应特别注重方法和策略。遇到实在不会做的题目,建议暂时搁

置,先完成简单的有把握的题目,再集中精力对难题进行攻坚。若时间不够,推荐大家先完成字数或步骤较少的小题,力求将分数最大化。

去年中考数学考试期间,我不慎将两个小题的答案位置写反了。虽然当时十分惶然,但是我稳住心态,告诫自己面对问题要镇定,然后举手向监考人员求助,最终问题得到了妥善解决。在此,也提醒大家,考场上遇到突发情况,保持镇定并及时寻求帮助是关键。

暑期

### 重点放在英语上

相比初中,高中学科更多,英语难度的提升尤为显著。面对这些学习难点,切忌轻易放弃,越是棘手的知识,越要投入时间深入钻研。别因怕丢面子而羞于请教,多向老师和同学取经,在不断的交流与学习中,便能逐渐适应高中学习节奏。

回顾学习历程,我建议在初中毕业的暑期把学习重点放在英语上,背

完高中的单词,并且练书写,这样可以让英语学得没那么吃力。

此外,一些学习工具也能助力高中学习。像“扫描全能王”“纸条作文”这类实用软件,能在资料整理、作文素材积累等方面发挥重要作用。暑期,还可以学习基础的计算机技能,比如 word 文档以及 PPT 制作技能,高中阶段发表演讲、完成文本作业可能用得上。

暑期

### 来几场说走就走的旅行

初中毕业的暑假,我做到了学习与放松的完美平衡。在提前预习高中知识的间隙,我开启了几场“说走就走的旅行”。我最庆幸的是,暑假抽空去欧洲目睹了英格兰议会大厦的风采,去卢浮宫揭开尘封几万万年的人类奇迹。这个难得的长假,正是探索世界、拓宽视野的绝佳时机。

至于高中学习的准备,我特别推荐同学们提前学习数学必修一的内容。从初中到高中,数学知识实现了从具象思维到抽象逻辑的重大跨越,提前学习能帮助我们适应这种思维转变,让我们在正式进入高中课堂时,更迅速地理解和吸收新知识,为数学学习打下坚实基础。

高中

### 时间管理是制胜法宝

高中的学习生活相较于初中而言,肯定是负担更重。温岭中学高手如云,曾经的优势可能不再明显,可能会出现排名大跳水、作业来不及做等各种情况,但这些熬一段时间就都会过去。成绩滑坡在高中阶段实属常态,不必惊慌失措。成绩滑坡时,首先不要心慌,再强的学生也会失手,一定要及时调整心态。其次要精准定位自己的薄弱点,我认为采用题海战术攻克这些薄弱点比完成作业重要得多,但这是在完全理解知识点的前提下,假如都没有理解,那么一切都是空谈。

至于快速融入环境,可以积极参与学生会、社团等学生组织,借此认

识更多的有学习经验的学长学姐。不妨在老师和同学面前大方展现自己的闪光点,用真诚和热情塑造积极向上的形象。学习上,紧跟老师的教学节奏是基础,即便刚入学作业不多,也不能松懈,主动预习后续内容,抢占学习先机,才能在新环境中站稳脚跟。

此外,科学的时间管理堪称高中学习的“制胜法宝”。我通常会每日任务逐条罗列,再根据自身精力和效率,合理分配时间。制订计划时,切忌贪多求全,过于紧凑的安排不仅难以完成,还容易引发焦虑。唯有贴合实际的规划,才能让学习有条不紊地推进。

高中

### 学习更要懂原理

相较于初中,高中生活像一场难度升级的“持久战”,生活更加艰苦枯燥,学业难度增加,需要投入的时间随之增加。同学们既要学会和时间“赛跑”,保持分秒必争的紧迫感,也要以积极乐观的心态,把压力转化为前进的动力。

在刚进入高中时,我曾陷入迷茫。心理上对新环境的不适应,加上骤然缩短的假期,让我的成绩遭遇“滑铁卢”。那段时间,我及时静下心来复盘,分析问题根源,主动调整心态,还厚着脸皮向老师请教学习方法,找同学交流经验。在不断的摸索和努力下,我的成绩逐渐回升。

高中学习和初中相比,堪称“质的

飞跃”。举个例子,初中学的是包饺子,练的是包饺子,考的还是包饺子,重点在于夯实基础;高中学的是包饺子,练的是包包子,考的是做广东肠粉。高中的学习是从基础到深入探索与理解,这就要求同学们在平时的学习中,不仅要理解原理内容,更要学会举一反三,拓展知识面。

对于住校的同学而言,提前做好生活准备也很关键。除了带齐衣物、洗漱用品、床垫、蚊帐这些必需品,不妨再备些解馋的小零食,在想家时能慰藉味蕾;还可以放上一张全家福照片,每当思念家人,看看照片就能获得满满的力量,帮助自己更快地适应集体生活。