



► 语 文

调整心态 精练突破



北京市陈经纶中学
熊妍

在考前最后一
个月的复习阶段，
同学们怎样才能达
到良好的复习效
果，在考试中取得
好成绩呢？

首先，心态和身体是第一位的。同学们要调整好状态，做好最后复习阶段的时间安排，保持好心态，保重好身体，千万不要为了复习而放弃体育锻炼和课外活动。放松身心、参加课外活动等是缓解压力的好方法。同学们可以适度紧张，但不要在最后的复习阶段自我怀疑，或者寄希望于超常发挥，让自己过早放松懈怠，只有踏实、认真地学习才能让复习充实而有效率。

其次，考生要想取得理想成绩，知识在全不在偏。同学们要对初中阶段语文课程进行全面而细致的回顾，包括基础知识(如字词句篇的运用、修辞艺术手法、古诗词及文言文研读等)，阅读理解技巧的精练以及写作素养的锤炼。为此，考生需要掌握详尽的知识脉络图谱，形成严谨有序的知识网络结构。同学们经过从小学到初中多年的语文学习，脑海里已经积累了丰富的学科知识，经过如此全面的“地毯式”回顾，一定能有所进步。

有一些知识，需要同学们付出“拳不离手，曲不离口”的坚持，才能牢固掌握，比如课内必背的古诗词和文言文篇目。即便是在争分夺秒的考前，课外阅读也必不可少，包括经典名著、优质作文、时事热点评析等多元文本，这些都能有力地促进考生阅读理解层次的跃升，并为考生写作提供源源不断的灵感源泉与素材储备。

当然，仅仅复习知识是不够的，考生还须精练突破。考生训练的题目应主要聚焦初中学考高频题型，如现代文阅读解析、古典诗文解读、作文创作等。考生还要通过适量做模拟试题，谙熟考试模式，提升答题速度和精度。同时，考生可深入钻研历年一模真题，洞悉命题规律和未来趋势，做到心中有数。除了“泛海拾珠”外，考生还需要有针对性地进行“执箸进食”——结合自己在日常学习中的短板，如对文言文

理解的困惑、作文构思的混沌等，采取强化训练策略，力求各个击破，实现能力短板的飞跃式提升。如果考生在诗词鉴赏方面较弱，还可增加相关题材的阅读量，学习赏析方法和答题模式；若文言文阅读理解能力不足，则应更多地积累常见的文言词汇和句式，同时加强对古代文化背景的理解。

阅读和刷题是语文考试“必备伴侣”，写作练笔则是“营养剂”，不可或缺。同学们可以制订好练笔计划，定期进行写作训练，积极寻求教师的批阅指导，不断打磨并提升写作技艺，尤其在文章架构布局、论点提炼升华、语言表达韵律等方面精益求精。

同学们一直以来都是在语文老师的引领下稳步前进的，在考前一个月的复习过程中，也不应打乱阵脚，同样，亦不能唯老师“马首是瞻”。虽然老师有自己的教学计划和复习节奏，但这个复习计划是针对班上全体学生的，不具备个体针对性。每个学生的薄弱科目和薄弱点不一样，因此学生应该清楚自己在每门学科上的不足，从而有针对性地攻克自己没掌握的难点知识，达到事半功倍的效果。对于不会的重难点知识，考生可以请教老师或同学，或者利用互联网上的学习资源，加强对难点知识的理解和掌握，确保自己在考试中不失分。总之，同学们将老师的指导和自己的个性化复习有机结合起来，效果会更好。

此外，还有一些考场上的细节需要同学们关注。比如：可以提前准备好要使用的文具；在模拟考中，考生要注意除了贴条形码以外，该填写的考号、座位号也不能写错；审题要审清楚，答题要符合规范，选择题要看全四个选项后再做判断，主观题要看清题目再全面作答；答题书写要规范，字迹清晰，卷面整洁。如果同学们能注意到以上诸多种种，在初中学考时大概率不会出现失误。

► 数 学

科学备考 稳步提升



中国人民大学附属中学朝阳学校
赵娜

随着一模考试结束，二模已迫在眉睫。考生该如何高效利用这一个多月时间，使自己的成绩百尺竿头，更进一步呢？笔者认为需要考生精准定位，有的放矢，优化策略，高效学习。

精准定位 有的放矢

- 1. 梳理知识框架，定位知识薄弱区**
考生要结合课堂笔记和模考试题，快速梳理学科重点知识点、常考题型涉及的知识点等内容，找到自己的薄弱区域。
考生还要了解自己实际掌握情况与考试要求之间的差距，是概念不清、公式不熟，还是方法不明。发现问题后，考生可查阅教材、笔记或者求助同学、老师，将问题及时解决。
- 2. 分析试卷失分点，定位能力不足处**
考生要分析自己的考卷失分部分，确定没有掌握的题型并分析原因，如知识掌握不熟练、方法积累不够、思维灵活度欠佳

等，然后对症下药，进行查漏补缺和突击训练。具体操作包括针对某一类题型进行专项训练，集中攻克；或者跟同学、老师进行深入探讨，多角度分析，这样既可活跃思维，也可加深对个别知识与方法的理解。

- 3. 研究试题特点，定位考试重难点**
考生要深入研究试题特点，了解考试题型、分值分布，以及近几年试题对某些考点考查的难易程度，确定复习的重难点，有针对性地进行备考。譬如函数部分，重点考查函数图像和性质以及利用函数模型解决实际问题的能力，考生要做到心中有数。

优化策略 高效学习

明确了自身存在的问题，确定了学习的重难点，接下来就是高效学习。如何才能实现高效呢？笔者认为需要考生掌握科学的方法，并结合自身学习情况，逐步调整和完善学习策略。

- 1. 合理分配时间，制订可行的复习计划**
考生要合理利用碎片化时间进行数学公式、数学性质定理等小知识的回顾与记忆，并利用大段时间进行专题复习。考生可每天设定不同专题，结合自身记忆特点，对不熟练的知识方法进行循环复习，逐步攻克难点。为检测自己的学习效果，考生还可利用每周空余1到2小时做整体的自我检测。定期的自测不仅可以了解近期复习效果，也可以锻炼自身的应试能力。
- 2. 持续监测学习进度，适时调整计划**
考生要持续进行自我监测，对已经完成和未完成任务做简单的评价和反思。这样既可以自我督促完成情况，也可以根据现有实际情况及时调整时间规划、复习进度、重难点等，确保学习效果。
- 3. 运用科学学习方法，提高学习效率**
数学的学习并非硬性的记忆，而是对数学知识、数学方法的灵活应用，更加需要科学的学习方法。

考生复习基础知识点可以利用知识框图串联法，由一个知识点联想到相应章节的知识点，进而联想到相关章节的知识点，明确这些知识点之间是纵向的延伸关系，还是横向的拓展关系，这样由点到线再到面，不仅构建了知识体系，也构建了知识之间的逻辑关系。考生在具体解题过程中，想到的是整体的知识网络，然后逐渐缩小范围，定位具体知识点，解题方法自然也会更多、更活。

数学解题方法要结合学科特点，建议考生对题目进行分类整理，达到对某类题型或者解题方法的融会贯通。考生要对易错题进行考点分析，熟知易错点，明确出题老师意图，并对复杂题目进行拆解，将复杂题目分解成几个简单题目的组合，把复杂问题简单化。

- 4. 同伴结对互助，共同学习进步**
对很多同学来说，数学学习是一段艰难的旅程。同伴的鼓励、竞争、互助可以让数学学习更加有趣，也会让自己更有动力。数学需要独立思考，更加需要思维火花的碰撞，一个积极的同伴会让学习更有趣、有效。
最后，希望大家注重健康饮食、适当运动，保持稳定情绪，为学习提供坚实保障。

► 英 语

策略精准 全面提升



北京市朝阳区外国语学校
李金辉

在考前一个月的关键期，考生除了加强专项技能练习，还须在词汇、语法和阅读等基本功上下功夫，以实现英语能力的全面提升。

词汇与语法：

强化基础 提升实际应用能力

在英语学习中，词汇和语法是理解和表达的基石，考生应通过系统化的复习，整合并掌握考试中的核心词汇和基础语法规则。关于词汇学习，考生可每天早晨利用起床后的半小时或早自习时间，复习和巩固初中学考词汇、难词和重点词组，这不仅可以加深记忆，还能显著提升语言的的实际应用能力，特别是在写作和口语方面。针对语法，考生要深入理解并梳理语法规则，特别是动词时态、被动语态和复合句等基础语法点。复习时，考生要结合具体语境和实际情境，通过错题分析，查找并强化薄弱环节，避免重复犯错错误。

完形填空：

精准理解逻辑 策略与实践相结合

完形填空多选用300个词左右的短文，文章语言地道、简练生动，情节曲折但表述清楚，夹叙夹议，寓意深刻。完形填空要求考生精准理解文章逻辑并合理运用解题策略。

首先，考生应把握文章整体脉络，理解主题及段落间的逻辑关系，同时识别并辨析近义词和固定搭配，这有助于考生在选择正确选项时考虑篇章的连贯性。考生可每日回顾一词多义和短语搭配等复习资料，提升对比选项中的词汇和短语的能力。

其次，逻辑关系分析对于解题至关重要，考生要通过上下文线索，如对应关系、词汇复现和情感色彩，选择使文章意义最合理的选项。

阅读技巧：

分门别类练习 提升阅读能力

阅读理解部分所选的阅读材料与学生的日常生活或课程内容紧密相关，涵盖了多种文体，如广告、使用说明等非叙事性文本，日记、故事等叙事性文本以及说明文和议论文。

考生可以通过对不同类型和难度的阅读材料进行分类练习，深入掌握该类型文章的结构特点和文体特征，进而提

高阅读速度、理解力和分析能力。同时，考生要在练习后反思常见错误类型，区分是细节定位不准确还是对文章主旨的理解不足，并通过针对性训练和总结来提高解题的准确性。

阅读回答问题：

重视文本内容 确保语言正确

回答前三道题目时，考生要从原文找到关键信息并进行圈画，同时还要关注题目中的疑问词。When/Where提问时，考生要用介词短语或完整句子回答；Why提问时，考生要用Because、Because of回答或用动词不定式to do 表目的；How提问时，考生要用By doing 或者完整句子回答；What/Which提问时，考生要用名词或名词性短语回答，不使用动词开头。在回答第四题时，考生要基于对文章主旨的理解发表观点和看法，同时保证语言的准确性和流畅性。

写作强化：

精准审题 精练语言

考生可重温写过的文章，回顾老师的批语和修改建议，提高审题和迁移能力。此外，考生要认真学习写作评分标准，了解自己当前的水平和目标分数的要求。具体建议如下。

- 1. 精准审题：**在写作前，考生要仔细阅读题目并标出关键词，确保所有素材紧密对应题目要求，避免偏题；考生还要确定文章的人称和主要时态。
- 2. 素材积累：**考生要通过阅读外刊、报纸和模拟题，积累并学习地道的表达方式，模仿这些句式可以提升语言运用能力，并构建个人语言库。
- 3. 语言准确：**考生要确保作文条理清晰、逻辑严密、语法正确、语言流畅。需要注意的是，语言的运用应服务于内容的表达，要避免为了追求复杂句式而牺牲文章的清晰度和逻辑性。

除了掌握答题技巧，考生还要制订一个适合自身情况的复习计划，根据自己的强项和弱项，合理分配复习时间，同时，保持良好的心态和生活习惯，持续改进和完善学习方法。

► 物 理

科学规划 提效落实



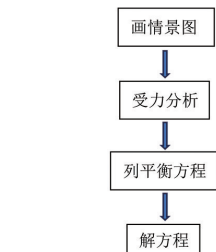
北京一零一中
张晓利

初中学考前一个月是学生全面巩固、深入理解所学知识与方法、强化训练以及调整状态的关键时期，需要学生做好基础知识和方法的梳理，提高练习效率，及时调整备考心态。

梳理基础知识

初中物理基础知识主要包括概念、规律以及实验相关内容，学习方法重点指解决综合问题的典型程序。

- 1. 概念与规律的梳理**
考前一个月，考生可以每天梳理3至5个概念或者规律，如按照力学、热学、光学、电学的顺序整理。每一部分可按照在一轮复习中的章节知识网络图中的概念顺序进行梳理。以光学部分为例。
光的反射现象：平静的湖面上岸边柳树的倒影；照镜子；看到不发光的物体等。
光的反射定律：光在发生反射时，反射光线跟入射光线和法线在同一平面内；反射光线、入射光线分别位于法线两侧；反射角等于入射角。
- 2. 实验的梳理**
复习实验时，考生可以每天完成一个重要实验的梳理，梳理的具体内容可以多角度。
- 3. 典型问题解决的程序梳理**
在解决综合的力学、电学问题过程中，有一些典型的解决问题程序。
例如解决浮力问题，程序如下。



再如电路动态分析问题程序为：首先要判断是串联电路还是并联电路；然后确定电流表测量的是哪部分电流，电压表测量的是哪部分电压；最后由电阻的变化分析电流的变化和电压的变化。

提高考前练习效率

在初中学考前，考生要将每一次练习作为诊断自己问题并提升正确率的机会，从时间规划、答题误区、典型小技巧的角度出发，提高考前练习效率。

- 1. 利用套卷练习合理化答题时间**
在练习套卷前，考生要有意识地提

醒自己注意答题的时间分配；在答题过程中，合理安排答题顺序；答题后，反思答题过程的时间分配是否合理。

- 2. 熟悉的题目做“避雷”练习**
考试中遇到熟悉的题目，考生可能出现因思维定式提取出错误信息的现象。为此，在考前复习过程中见到熟悉的题目时，考生需要练习认真审题，并练习标记题目中的已知条件，把所有的题目当成第一次见到来处理。

- 3. 关注易错点，提高正确率**
考前复习过程中，针对以往的易错点，考生要做好总结和归纳。例如：遇到滑轮组的机械效率问题，重点看题目中是否说明了“忽略绳重和摩擦”；遇到物体受力的描述问题，重点看是否说明了力的方向；当遇到平面镜成像问题时，可以将平面镜的成像特点写在这个题目的旁边，至少把“等大、等距”写旁边。这样可以时刻提醒自己，不被题目中的一些描述误导。再如：遇到探究性实验写结论的题目时，考生可以把公式写在题目的旁边，将自变量、因变量标出来，明确控制变量，那么，在答结论时就不会忘答或者漏答控制变量了。

及时调整备考心态

备考期间，考生可能会产生焦虑、紧张、失落等情绪，因此需要及时调整心态，保持积极的学习状态和心理状态，以更好地适应备考压力，提高学习效率。

调整备考心态方法较多，比如：保持积极态度，相信自己的能力并确信努力会有所回报；合理规划学习时间，避免焦虑和压力过大，保证充足休息和睡眠；认识到挫折是正常的，要学会接受并从中吸取经验教训，不要轻易放弃；寻求支持和帮助，与家人、老师或朋友沟通交流，避免孤立感和焦虑情绪；除了学习，考生也要关注自己的身心健康，保持适当的运动，合理饮食，学会放松，以良好状态备考。

总之，考前一个月，同学们可以通过恰当的时间规划和理性的复习备考，积极调整心态，提高学习效率，从而更好地备战考试，取得优异成绩。