



# 名师把脉 有效复习

## 语文篇 备考三管齐下

### 一、基础知识的积累和运用

平时复习中，同学们一定要抓好基础，改掉重读轻写的坏习惯，可准备听写本和纠错本。每天抽几分钟时间听写，或是字词，或是文学常识，或是背诵的古诗词文名句，听写完后马上对照课本批改，也可以同学互改，并把错误订正在纠错本上。

### 二、现代文阅读

现代文阅读主要指记叙文、说明文、议论文三大文体的阅读。

复习备考中，对这三类文体既要熟悉各类文体独有的考点，又要熟悉各类文体共有的考点(如：品味语言、拓展延伸、指示代词的所指代对象、分析重点词句含义等)，并学会“运用套话结合文意”的方式来答题。如“比喻”这种修辞手法的作

用是：生动形象地写出了XX事物的XX特征，或生动形象地论证了XX道理。复习备考中要透彻地掌握各个知识点并善于总结。切忌一知半解，因为一知半解的学习10个知识点，还不如牢固掌握5个知识点更为可靠，治学严谨的习惯会让你无师自通。

### 三、古诗文阅读

河南对古诗文阅读的考察包括课内外文言文的对比阅读和古代诗歌阅读。

课内外文言文，考点是：常见实词、虚词在文中的含义，词语特殊用法(包括通假字一词多义、词类活用、古今异义等)，名句的书写和句子翻译，理解文本内容和把握作者的思想感情以及与其他篇目的对比分析。复习备考时一要注重文言词汇的积累，将16篇课内文言文中的实词、虚

词分门别类加以整理，并在学习广泛联系，将不同课文中出现的相同的词进行联系、对比，在联系中对比记忆。二要注意特殊句式，并正确理解句义，翻译句子。同学们应掌握一些翻译句子的技巧：如学会将单音词变双音词，记住特殊用法的词，依据句式的特点正确译句，翻译时注意一一对应等，还应多关注名句翻译。三要注意“内容的理解概括”一直是中招文言文考查的重点，要结合文本，通过对内容和知识点的分析得出正确的答案。四要关注开放性试题，此类试题近年来是个热点，答案不唯一，既考查学生对课文的理解，同时还检测了学生的语言组织能力以及个人的人生态度，答此类试题要结合自身体会，表述清楚明白。

古诗词鉴赏，考点包括主题思想，诗中蕴含的感情、哲理、名句默写与名句赏析、诗词表现手法(例如：动静结合、对比手法、借物抒情、寓情于景、虚实结合等)，诗中的修辞方法(如比喻、夸张、对偶、拟人、反问、借代)等。备考时，对34首古诗词中的每一首首先做到理解、背会、写对。

其次要通过意象领悟诗词的意境，把握诗词的主要内容和作者的思想感情。再者要赏析名句。这对有些学生是个难点，其实赏析名句时，一可从炼字的角度鉴赏；如“造化钟神秀”一句中，“钟”字将大自然人格化了，写出了造物主对泰山情有独钟，突出了泰山的神奇秀丽。二可从修辞的角度鉴赏，分析其修辞效果。如“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，此句以春花喻冬雪，联想美妙，生动形象地写出了边地特有的奇异风光。三可从诗歌表现的意境进行鉴赏：通过对诗句的想象，在脑海中再现诗中情景，然后结合作者的思想感情，用美的语言表述出来。如“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，此句写出了山西村山环水绕，柳暗花明，一派花团锦簇的景象，也比喻人在困境中能生出许多希望。四可鉴赏其表达技巧。如“小桥流水人家”一句描写温馨恬静的景象，作者以乐景写哀情，通过对比，衬托出游子的孤独凄凉以及对家乡亲人的思念。当然鉴赏名句也可以从不同的角度结合起来进行。

郑州四中 王雪涛

## 物理篇

### 复习中的六个“铁”

#### 铁的自信心

爱迪生说过：“自信是成功的第一秘诀。”自信是最大程度地发挥自己能力的前提条件。因此每一个初中毕业生在物理复习中要有铁的自信心，两军交战勇者胜。

#### 铁的知识体系

考前复习，最重要的还是基础，只有打好结实的基础才能具备考试的依托，因此，在中考前一定要把学过的各章各节的内容都仔细看一看，尤其是老师讲过的重点和难点。在这一遍的复习中，主要是以课本为主，把课本后面的配套练习做一下，因为这些习题跟课本衔接得最紧密。基础知识掌握了，把以前做过的题全部拿出来，把每一道题都看一遍，看的时候要吧这道题“如何做，为什么这样做”这两个问题弄清楚，遇到不懂的就问同学，问老师。把所学过的知识运用到题目中，了解每一个知识点是怎样运用的，只有掌握了知识点的运用，才能知己知彼，百考百胜。

#### 铁的复习效率

解决课本中的突出重点、难点，必然会提高复习的效率，物理中考10个重点知识的分布：力学部分4个重点：力；二力平衡；密度；压强。光学部分2个重点：光的反射；凸透镜的形成。热学部分1个重点：比热容。电学部分3个重点：串、并、联电路特点；欧姆定律；测小灯泡功率。在复习中要把握题目的难易程度，有的放矢。试题十分注重考核概念和规律的形成过程，以及对实验的过程。要明白这个概念或是规律有什么用，是用来干什么的，怎样用。另外，物理实验是物理研究的重要方法，也是物理学习的主要途径。通过考核实验的过程，可以检验我们是否真正理解实验的目的、要求、原理、实验器材、操作步骤、数据的记录处理和结论的得出等。在物理实验的过程中，往往还会体现出各种科学方法的应用。如：控制变量法、转换法、等效替代法等。

#### 铁的筛子模式

通过模拟测试对所学的物理知识进行查缺补漏、分段梳理、系统总结，以形成一个较完整的知识体系。并对已掌握的知识更深入地理解，不断加深认识水平和应用能力，争取做到融会贯通。特别是对一直模糊不清的或没有掌握好的知识，一定要搞清、搞懂，再加以理解、深化、巩固。总之，在复习中一定要强化知识的形成工程，强化对基本概念、规律、公式的理解，从而提高对知识的综合运用和灵活应用。

#### 铁的朋友

在复习中要建立物理合作伙伴，通过合作学习，互相启发，互相帮助，充分发挥集体力量。不同的思路，可以广泛地交流，集思广益，使片面的结论，渐渐地完整起来。

#### 铁的得分技巧

在模拟考试中要重点训练得分技巧，先易后难。对不能确定的单项选择题的应答：选择题的特点是概念性强、针对性强、具有一定迷惑性。主要考察学生的判断能力和比较能力。应答的主要方式有两种：

- 1.直接判断法。利用概念、规律和事实直接看准哪一选项是完全肯定的，将唯一的正确答案选出。
- 2.排除法。若不能完全肯定某一选项是正确的，起码可以肯定哪些选项不正确，先把它们排除掉，在余下的选项中做认真的分析与比较，最后确定一个选项。单项选择题一定不能缺答。填空题不要求书写思考过程，但需要有较高的判断能力和准确的计算能力。对概念性的问题回答要确切、简洁；对计算性的问题回答要准确，包括数学的位数、单位、正负号等，对比例性的计算千万不要前后颠倒。另外要看是否存在以下问题：试卷的数字结果不带单位，单位换算错误，计算错误，回答问题语无伦次抓不住实质，图表没有长短之分，画图不带箭头，不标符号或者名称，虚实线不分等，发现问题必须马上改正。

郑州26中 侯俊军

## 英语篇 复习中的“教与学”

### 激发学生的复习兴趣

- 1.教师应结合所复习单元的相关知识和技能目标，像平时学习新的语言材料一样，借助实物、图片、挂图帮助学生加深印象。要设计贴近学生实际的交际活动，使学生在所创设的情境中动起来，保持参与课堂活动的热情。
- 2.将竞赛活动经常性穿插在复习课中，在竞赛中强化记忆，促进运用。竞赛内容可涉及对话、习惯用语和句型的复习。竞赛方式可以多种多样，如个人抢答、单词、词组及句子接龙等。为了加强训练学生对词语的运用，在竞赛后，可以安排学生配合竞赛内容进行口头或笔头造句练习。这样，不仅可以把写和说结合起来，也可以把写和用结合起来。
- 3.将学唱英语歌曲、猜谜等活动不失时机地安排在复习课中，在条件许可的情况下，可以充分利用多媒体资源，全方位地激发学生的兴趣。

### 整合所学知识 扩大课容量

教师在引导学生复习时先按册、按单元的顺序，采取“先密后疏”的方式将学生学过的知识加以整合，之后再按初中三年以来所学内容进行分类训练。把每部分的中招考点、重难点、易混点、常出的题型以及常设的陷阱反复提醒学生，教给学生对付的方法和做题的技巧，采取讲练结合的办法。在练习的过程中要着眼于教学生如何读题、如何识别题眼以及如何识别人为的陷阱，把握好题型，提高学生做题的能力和技巧。

### 对症下药 扫清障碍

在总体复习的基础上，重点突破学生学习中的薄弱环节，使学生通过复习查漏补缺，体验进步，适当串讲和归纳初

中所涉及的语法，帮助学生梳理症结；教他们如何运用语法知识，使自己的英语学习条理化、规律化；用语法知识扫清学习道路上的障碍，加强学生的理性思维，让语法知识在孩子们的英语学习中起到导航作用。

### 精选复习套题

复习备考，教师必不可少地要组织学生做一些专项练习和综合练习题。社会上有关中考复习的套题名目繁多，而大部分练习题的内容大同小异，重复内容过多。如果学生手中有数套题，势必浪费学生的时间，加重复习的负担。教师要从中掌握的复习资料中，精选出信息新、题型好的一套练习题，并以该套题为主，根据学生的具体情况，通过“拼盘”式重新组题或自编补充一些内容，强化训

练。这样，既可以使学生从题海中解脱出来，又可以取得复习的最佳效果。

另外，复习时教师务必引导学生及时时处理所遇到的问题，成绩优秀的学生并不靠一味地做题，关键是他们注意解决问题。要知道你做题的目的是什么，就是在做题的过程中发现问题，找出不足，查漏补缺，巩固知识成果，做到所学知识完全掌握。见题做题，不管对错，你就失去了做题的意义，白白浪费时间精力，事倍功半，成绩不会有太大的提高。

郑州十四中 田文丽 刘宁

## 数学篇

### 复习，须层层闯“关”

#### 夯实基础 过记忆关

复习数学期间，要重视对基础知识的归纳整理。归纳应按知识模块进行，对概念、定理、公式、法则不仅要熟练掌握、准确叙述，还要学会灵活运用。基础知识和基本方法的积累是开启难题的钥匙，即使是有一定难度的综合题的求解，也是基础知识、基本方法及数学思维的综合运用。没有准确无误的记忆，就不可能有好的解法。

#### 回归课本 过规范关

通过分析历年中考数学试题从中可以看出，用于考查基础知识和基本技能的素材、背景，大都是课本中的例题、习题，或是这些题的变形。因此，对这些题要逐一研究，对典型题要亲自演算，学会用例题中的解题格式来规范答题。题目结果的对错只是考试考查的一部分，而对知识、能力、思想、方法等方面的考查主要体现在解题步骤和过程中。

#### 提高能力 过计算关

中考数学试卷的满分是120分，其中100分左右的题要靠计算完成，所以同学们一定要亲手操作，学会细心计算，提升计算能力。每个同学都希望在中考时能够准确迅速、整洁完成试卷，那平时就不要忘记基本功的训练，过好审题关、表达关和书写关。会做的题目不做错，学会把综合题分解成若干小题，步步为营，各个击破，不放弃！切记“会做不对等于不会，会做不全还是不会”！

#### 查漏补缺 最后把关

考前模拟演练既是对复习效果的检查，又可以提升应考信心。要重视模拟过程，淡化模拟分数。应在规定的时间内独立完成试题，批改后及时分析解题中运用了哪些基础知识、基本方法、数学思想，还存在哪些问题。在中考前一周，要对在练习中存在的问题，按题型分几块回头练习，扫清盲点，或者找出以前的试卷重点，对以前做错和容易出错的题目进行最后一遍清扫，达到学习效率的最优化。

#### 调整心态 心理过关

从考前十天开始不再做难题，不再一味地、漫无目的地做新题。强化自己已掌握的知识，增强信心。每个人掌握的知识程度不一样，中考的目标就不一样。只要达到自己力所能及的目标，中考就是成功的。信心是中考成功的灵魂，只要有良好的心态就能达到你的目标。

#### 家长可以做什么

九年级学生的学习生活是紧张的，学生往往忙于“埋头拉车”，而无暇“抬头看路”。这时家长就要“上场”了。除做好孩子的后勤营养工作以外，还要适当对孩子的学习方法给予指导，学习节奏给予调节。家长可帮孩子设置一个“错题本”，把孩子在学校做错的题抄在本上，间隔两三天、一周时间让孩子再做一遍，纠正错误思维。这样有计划、有目的地学习，一定会让孩子的成绩有一个飞跃。

郑州中学 袁田梅

## 心理篇

### 超常发挥备战中考

“心态决定状态，思路决定出路”，那么，如何才能正常发挥，甚至超常发挥，是广大家长和同学们最为关注的。

首先，同学们必须把知识学到位，而且都要学得扎实；其次就是所谓考试技术和技能，包括考试信息、考试经验的到位；最后才是心理调适。这三个层面结合在一起，才能进入最佳的心理流畅或超常发挥的状态。下面我讲一下如何进行心理调适。

#### 拥有“会当凌绝顶 一览众山小”的心态

- 1.有坚定执著的成功信念。坚信自己一定能成功。有“非……不可的决心”。每天早、中、晚都要对自己说一次：我一定努力，我能行！
- 2.镜子训练法。全身站直，脚跟并拢，收腹、挺胸、抬头，做三四次深呼吸，然后感受到内心有一股力量和决心涌起，然后注视着自己的眼睛，告诉自己你想要努力得到的东西——把它大声说出(如：我要努力考上XX大学，我能行)，使你能看见自己的嘴唇在动，听见自己说的话。每天至少两次，早和晚，让它成为你的习惯。临场上考场别忘了对镜子里的“我”微笑一下：“我能行。”

#### 常怀“荡胸生层云 决眦入归鸟”的心境

1.用积极的心态面对现实，经常保持乐观的情绪。

自我谈话是一个很好的方法。在遇到挫折和困难的时候，你要对自己说一些积极向上的话，鼓励自己不断前进。发现不足之处，逐步克服，也就排除了隐患，也会增强积极快乐的感觉。

自我谈话：“人人面前有困难，我不畏惧，勇敢

闯关，胜利就在眼前！”

2.保持适度的焦虑。适度的焦虑感有助于考试成绩的提高。自我谈话：“考试需要一颗平常心。”“好的心情是成功的一半。”“我努力拼搏，尽我最大的力量就是快乐！”“考试有点紧张，没关系，这是正常的，做个深呼吸就好了！”

#### 心至“随风潜入夜 润物细无声”境界

我们要经常进行有意识的心理训练，经过千百次的练习，达到“心理流畅状态”。实际上它是一种完全状态，是自然发生的，完全投入到所参与的活动或任务中的自我享受的一种特殊状态。对同学们来讲就是在考试中全身心投入到答题中去，高度享受考试的过程，并能发挥平时考试中不能发挥的水准，而不去关注自己的考试成绩。

#### 1.注意控制“自我预言的效应”

这个效应是指人对某事物有强烈的期待，所以导致那件事情真的发生了。如果同学们经常相信自己的能力，强烈期盼自己能考出好成绩来，结果真

的成功，这又强化了原有的自我信念。

#### 2.经常进行“表象训练法”

表象训练，是指在暗示的诱导下，通过在头脑中反复想像某种情景，从而提高情绪控制能力的方法，又叫想像训练。它的时机是放松训练之后做，日常生活中做，考试前做。

#### 3.经常进行积极的心理暗示——敢于打破自己的心理极限

有一段时间，在世界性的举重比赛当中，500磅被认为是不可逾越的极限。世界著名的举重选手——前苏联运动员阿列克谢，也从来没有超过这个重量。有一次，他的教练告诉他，他将举起的是一个新的世界纪录，499.9磅。结果他举了起来，教练称了重量，实际上是501.5磅！把500磅说成499.9磅，结果举了501.5磅。这就是心理极限。

积极的心理暗示是一个强化行为、习惯养成的过程。同学们不断积极主动地加以尝试，才能使特定的心理暗示手段产生预期效果。

郑州一中心理咨询师 许小安