

编者按：中考，这一学生学旅程的重要节点，既是知识的较量场，也是意志的真正考验。本期《桂林日报》教育周刊特别策划推出“凝心聚力，为您护航——我为2024中考加油”专题栏目，希望为所有即将踏入中考考场的学子送去一份温暖与力量。我们汇聚了全市各中学的领军人物、经验丰富的心理辅导员、深谙教育之道的专家学者，以及已经走过这段旅程的优秀学子。他们将为考生和家长分享那些关于考前心理调适的宝贵经验和备考实用建议。

让我们一起为中考学子们筑起一座坚固的心灵灯塔，照亮他们前行的道路，也为他们提供最为实用的备考指南。在这段人生的航程中，愿每一位考生都能顺利抵达梦想的彼岸。让我们凝心聚力，一同为他们的梦想护航。

桂林日报教育周刊
2024年6月19日

桂林中学副校长全莉灵： 提分锦囊，助力中考



桂林中学向全市中考考生送上祝福：独峰山下，折桂必得！中考的脚步日益临近，在这最后冲刺阶段，我们为你准备了三个锦囊妙计，助你一臂之力，让你在考试中发挥出色！

锦囊一：夯实旧知。临近中考，不宜贪多求新。现阶段重点在于巩固已掌握知识，确保考试时能最大限度得分。复盘教材目录，构建知识框架；理清基础知识概念，掌握原理、公式、语法；针对性练习，巩固知识点。

锦囊二：适度练手。按照中考的时间安排，进行适度模拟练手，使考试手感更好。严格按考试时间答题，不拖延，选难度适中套题，避免过度挑战。

锦囊三：查漏补缺。利用错题本和笔记，重点复习解題思路和薄弱知识点；着重分析连续错误的题目，避免重复失分；加强记忆，减少基础知识失分。

紧握住以上三锦囊，适度运动，良好作息，均衡饮食，才足以支撑挑战中考。加油，少壮！以梦为马，共赴韶华盛筵！

▲桂林中学副校长全莉灵（桂林中学供图）

桂林市宝湖中学初中部教学副校长黄竞仪：

心态平和，稳中求胜



2024年中考在即，锦囊献上。预祝考生们旗开得胜，升入理想高中！

首先，回归与整合。通过课本主干、思维导图及错题复盘，将分散的知识点结构化，实现贯通融合，以不变应万变。

其次，强化整卷试卷的“地图意识”。开考前5分钟发试卷，填写完个人信息后，尽快浏览一遍试卷，初步判断试题难度，各板块时间分配和做题节奏，都做到心中有数，慢审题快解，手到擒来。

最后，切忌心浮气躁。冲刺阶段，更要沉下心来，稳下来，放平心态，稳中求胜。

▲桂林市宝湖中学初中部教学副校长黄竞仪（桂林市宝湖中学供图）

桂林市第三中学语文教师王宁哪：

胸有成竹，山海无阻



夏至未至，中考在即。复习的最后阶段，语文学科方面，我想给考生以下建议：

首先，要回归课本，回顾知识体系。语文无外乎字、词、句、段、篇、章，而教材就是最好的例子，课下注解和课后作业更要重点关注。

其次，要谨记题目得分的方法诀窍。比如默写要书写规范，阅读要分点回答，小议论要格式完整，写记叙文就是讲好故事……

最后，要合理分配考试时间。根据长期实践经验，可以大致这样安排：基础积累12分钟，现代文阅读（一）10分钟，现代文阅读（二）23分钟，古诗文阅读23分钟，综合12分钟，写作60分钟，涂卡、检查、机动10分钟。当然，考生还要根据个人情况、试题难易程度等相机行事。

考前做好充分的准备，考场才能山海无阻。祝各位考生都得偿所愿！

▲桂林市第三中学语文教师王宁哪（桂林市第三中学供图）

桂林市首附实验中学高二（1班）李静怡同学：

中考不负少年志，旗开得胜终上岸



亲爱的学弟学妹们，在临近中考的这段紧张日子里，坚守住，请调整好心态，保持年少奋发的姿态。同时要注意复习策略，以达到事半功倍的效果。

首先，要认准真听真，思考老师的解題思路，提高复习课的针对性和效率。着重记录老师强调的重点、易错点和关联点。其次，注意知识的查漏补缺。学会从错题中总结做题方法；学会静下心来自主复习，理清主要和次要任务，锻炼思维能力；研究近三年中考题型，寻找规律，提高复习效率。另外要全身心地投入。在冲刺的日子，拥有好的复习状态，才能保证头脑清晰，在有限的时间里达到效益的最大化。最后，要保持积极的心态和坚定的信念。一切都还来得及，要相信努力终有回报，请用你们的青春朝气交出理想答卷。

▲李静怡（桂林市首附实验中学原初19级、中考一等优秀生）（桂林市首附实验中学供图）

桂林市第一中学校长李山涛：

中考是一场特殊的战役，但绝不是终点



同学们，中考是一场特殊的战役，但绝不是终点。三年时光匆匆，你们在校园中经历了欢笑、奋斗与成长。如今，检验的时刻即将到来。中考，是青春的战役，需要你们全力以赴。在这关键几天，希望你们保持沉稳心态，相信自己的努力与潜力。你们已付出很多，每个清晨的诵读，每个夜晚的苦读，都是成功的基石。不要惧怕困难，因为你们比自己想象中更坚强、更优秀。在考场上，请认真审题，仔细作答，把每道题都当作展示自己的机会。保持冷静，发挥最佳水平。

中考也是对意志和品质的考验。你们不是孤军奋战，有老师和家长的支持。去追逐梦想吧！用智慧和汗水书写辉煌。坚信你们会绽放最耀眼的光芒。加油！期待你们的佳音！

▲桂林市第一中学校长李山涛（桂林市第一中学供图）

桂林市第十九中学党委副书记、校长姚培鉴：

梦想启航，超越自我



中考的脚步已然临近，九年的磨砺将试锋芒。在你们人生道路上这个充满挑战与机遇的时刻，作为校长，我要向你们表达敬意、叮嘱和祝福。

一分耕耘，一分收获。致敬用汗水和智慧浇灌知识田地的你们，相信勤奋和毅力将书写属于你们的青春华章。

良好的心态是成功的砒码。考试不仅是知识掌握程度的检验，更是对意志品质、心理素质和应对策略的全面考察，希望你们以平和、坚定、自信的状态展现最好的自己。

携爱前行，不负韶华。三年里，父母、老师、同学给予了你们莫大的关爱、教导和支持。你们不是一个人在战斗，而是携爱前行，为梦前行。

少年不负凌云志，定登金榜凤凰台。祝福桂林市第十九中学初三全体学子超越自我，圆梦金榜！

▲桂林市第十九中学党委副书记、校长姚培鉴（桂林市第十九中学供图）

桂林市第十四中学校长潘中：

志壮心雄千里远，勤耕不辍业双全



中考，犹如你人生路上的一座桥，它承载着你的汗水与梦想，也见证着你的坚韧与毅力。你的每一步，每一滴汗水都会化作未来的光芒。

学习的过程，就像攀登山峰，有时艰难，有时迷茫。但请相信，只要你勇往直前，坚持不懈，终会登上山顶，欣赏到最美的风景。

人生充满了挑战，中考只是你人生旅程中的一站，它的重要性不在于结果，而在于你为此付出的努力和从中学到的东西。你的梦想是你心中的明灯，它指引你前行，给你力量。不论结果如何，你都要保持积极的心态，因为成功的人不是从不失败，而是从不放弃。无论中考的结果如何，都不要忘记你的梦想，要始终保持对未来的期待和向往，相信自己，会在未来的道路上越走越远，越飞越高。加油，同学们！

▲桂林市第十四中学校长潘中（桂林市第十四中学供图）

桂林市二附学校九年级年级组长、初中部英语大组长郭颖：

方法赋能实力，助力英语中考



中考，既是应试技巧考验，更是知识储存和综合能力的考查。下面就英语学科应试策略提出一些建议，望助考生一臂之力。

一、需突破的薄弱环节题型

1. 阅读理解题（35分）：全卷分值最高，力求做到留意标题、快速浏览全文、抓关键词、带着问题阅读。

2. 听力题（30分）：快速做题并预测，有目的听，平心静气，集中精力，避免单词没听清而急躁。考前勤练，确保耳感。

3. 选词填空题（15分）：区分新题型，建议掌握《初中英语2011年版新课程标准》单词的拼写及变换形式。通读全文，理解句意。联系上下文，确定选词，注意主谓一致、词形变化等细节。

二、应试技巧与心态调整

考前熟悉考场路线，检查考具。考试时，做到仔细审题、合理预判、先易后难、书写规范、细心检查。

▲桂林市二附学校九年级年级组长、初中部英语大组长郭颖（桂林市二附学校供图）

桂林市社会福利医院心理治疗师杨睿泽：

不要让压力折断了飞翔的翅膀



亲爱的你，或是陪伴孩子的你，现在都请放平心态。中考是人生的一站，并不是终点。它是对知识的检验，更是成长的磨砺。既需要提起斗志，全力以赴，也要学会轻松应对，不要让压力折断了飞翔的翅膀。

为了帮中考的同学们缓解焦虑，放松心情，我特地整理了六个宽慰人心的句子分享给大家：

“机会来之不易，努力过了就很了不起。”

“中考只是人生的一小步，但每一步都要走得踏实。”

“只有在上坡的时候，才会感觉到吃力。”

“努力了不一定成功，但是不努力一定失败。”

“关关难过关亦过，前路漫漫亦灿灿。”

“只要你愿意往前走，怎么走都是往上，来日方长！”

▲桂林市社会福利医院心理治疗师杨睿泽（桂林市社会福利医院供图）

桂林高铁园外国语学校校长刘新来：

科学备考，直奔青云



语文：夯实固能，涵育素养。整体理解，表达明了。

数学：立足“四基”“四能”，巩固核心概念。精准运算，思路清晰。

英语：注意听读训练，把握命题意图，准确提取有用信息，用规范结构表达题意。

历史：构建知识体系，聚焦历史情境。“进入情境—解读材料—分析材料—探究问题—得出认识”，精准把握历史情境，提高史料分析能力，形成正确历史认识。

道德与法治：注重方法技巧，强化问题解决。注重时事政治，注重理论联系实际解决问题。

化学：紧扣元素周期表核心元素，注重实战演练，查漏补缺，特别注意方程式平衡再计算。

物理：准确把握定律法则，总体把握力学中物体的受力分析，关注单位换算和答题的完整性。

地理：紧扣教材，夯实基础，精选专题，以图文为本，加强实战演练。

生物：回归教材，联系实际，学以致用。

▲桂林高铁园外国语学校校长刘新来（桂林高铁园外国语学校供图）

桂林市逸仙中学（初中部）心理教师李雪玲：

把握良好心态，从容应对中考



中考将至，面对重大考试，考生出现紧张、焦虑的情绪是正常的。不要抗拒，接纳焦虑是化解焦虑的第一步。其次，学习一些考试焦虑的放松训练方法，可以帮助我们稳定情绪，建立良好心态，从容应对中考。

一、深呼吸。在考试过程中，如果遇到难题感到自己太紧张，可以用深呼吸调节情绪，缓解焦虑。

二、“鸣天鼓”。对清醒头脑、稳定情绪有明显效果。具体做法：两个胳膊肘支在桌子上，头稍微低下，闭上眼睛，用双手掌心紧紧按住两个耳孔，然后用两手中间的三个指头，轻轻敲击耳朵后面的枕骨，耳朵中随即可以听到“咚咚”的好像击鼓的响声。敲击要有节奏，每次敲击二三十下。

三、蝴蝶拍。具体做法：在胸前交叉双臂，右手在左侧，左手在右侧轻抱自己侧的肩膀。手放在让自己舒服的位置，然后双手轮流轻拍自己的臂膀。左一下，右一下为一轮，慢慢轻拍4—6轮（一组），停下来，深吸一口气。如果好的感受不断增加，可以继续下一组蝴蝶拍。

▲桂林市逸仙中学（初中部）心理教师李雪玲（桂林市逸仙中学供图）

桂林市国龙外国语学校招生办主任郭鑫：

梦翼青云，志绘未来



随着中考的脚步逐渐临近，考生们考前3—5天的状态调整显得尤为重要。这段时间不仅关乎生物钟的调整，更涉及心态的稳定、知识的巩固以及考试策略的规划。

首先，调整生物钟至关重要。考生们应按中考中的时间安排作息，确保早睡早起，避免熬夜。每晚充足的睡眠有助于大脑充分休息，为考生维持最佳的学习状态打下坚实基础。

其次，在状态调整上，考生们每次做练习前都应给自己一些积极的心理暗示，模拟考场状态，提前感受考试的节奏和压力。这样能够帮助考生们更加从容地面对中考，减少紧张情绪。

在知识复习方面，考生们应相信自己已经做好了充足的准备。回顾错题、重温课本重点、再回顾真题，都是查漏补缺的好方法。记住，复习的目的是巩固知识，而不是增加新的压力。

心态调整同样关键。考生们要避免考前过度焦虑，将注意力集中在复习上，保持适度的压力。适度的压力有助于激发内在潜能，提升应对挑战的能力。请考生们相信自己的实力，保持自信和冷静。

▲桂林市国龙外国语学校招生办主任郭鑫（桂林市国龙外国语学校供图）

桂林市第十二中学副校长黄永叶：

为“心”赋能“赢”接中考



中考在即，如何助力学生以积极心态去面对考试，学校开展了“为‘心’赋能‘赢’接中考”系列活动。

学校邀请全国十佳心理咨询师沈珊老师为学生进行心理团辅，倾情讲授缓解考生考试压力良方，解决学生心理困惑，感到紧张和焦虑是正常现象。首先，正视焦虑，认识到适度紧张其实能激发潜能，可通过深呼吸、正念冥想等方式放松身心。

践行“和合共生 师生幸福”理念，积极营造温馨和谐的氛围。师生关系，让每个学生能感受到来自同学、老师的关心、鼓励和帮助，放松心情，激发潜能。家长心理团辅活动，帮助家长正确看待孩子中考，缓解家长心理焦虑，营造轻松和谐的家庭氛围和亲子关系，用心陪伴学生。

鼓励学生做最好的自己，相信自己，坚持努力，就是最棒的！相信自己！拼到最后，一定能够取得优异的成绩，圆梦中考，书写青春辉煌篇章。

▲桂林市第十二中学副校长黄永叶（桂林市第十二中学供图）

桂林市第十八中学初中部东环校区副校长熊宗爱：

重细节，稳心态



冲刺中考，既是知识与细节的较量，也是体力和心态的比试。无论是学科知识的掌握，还是答题技巧的运用，都离不开对细节的把握。健康身体和良好心态有助于考生发挥出最佳水平。中考前，考生要做好三点：

第一，梳理常考点。考前要梳理考试中常用到的知识点，复习老师在课堂上反复强调的内容，查阅自己常出错的考题，强化自己最薄弱的板块。还要注意收集各类考试技巧，比如语文、英语作文模板，阅读理解答题模板，政治、历史材料题答题万能公式等等。

第二，训练节奏感。平时写试卷，要用中考的标准严格要求自己，不断训练自己的答题节奏感。一般来说，题越简单坑越多，务必仔细审题，圈画关键词。草稿纸要对折四块，标好对应的题号，以便检查时能看到解題思路。不会的题标记好跳过，最后也要把相关公式写上去，因为中考阅卷是按照步骤给分的。

第三，保持平常心。中考一半靠实力，一半靠心态。考试是一种复杂的智力活动，需要良好的状态和冷静的头脑。考生要根据考试安排，及时调节好自己的生物钟，适当进行锻炼，做到劳逸结合，以平常心对待中考。祝愿每位考生都能从容应考，勇创佳绩！

▲桂林市第十八中学初中部东环校区副校长熊宗爱（桂林市第十八中学供图）

桂林市城楠中学党委书记卢光官：

凝心护航，筑梦翱翔



在这极具意义的时刻，我谨代表学校，向即将步入中考考场的同学们，致以最诚挚、最热烈的祝福与鼓舞！中考加油！

同学们，你们一路砥砺前行，每一份辛勤的耕耘都如熠熠星光，照亮了逐梦的旅程。此刻，你们即将直面人生中这一关键的挑战，但请坚信，你们已然做好了充分的准备。凝心聚力，尽情展现自己的卓越风采，让长久以来的积淀在考场上绚烂绽放。

家长们，你们始终是孩子们最坚实的依靠与港湾，感谢你们一路以来的默默陪伴与倾心支持。在这重要的节点，继续给予孩子们温馨与力量，让他们能够安心、从容地应考。

学校全体师生皆在为你们倾力护航！我们满心期待着你们昂首挺胸地迈入考场，沉着应对，为自己的初中岁月书写下完美的终章。无论最终结果怎样，你们皆是无比优秀的！中考绝非终点，而是全新的起点，愿你们怀揣着勇气与信念，去拥抱未来更为广阔天地！

加油吧，同学们！祈愿你们皆能收获理想的佳绩，迈向更为璀璨的明日！

▲桂林市城楠中学党委书记卢光官（桂林市城楠中学供图）

桂林市清风实验学校正高级老师、特级教师蔡华萍：

学生家长共备战，平稳心态迎中考



中考临近，孩子们将第一次面临人生大考，需要减压。同时，家长也需稳定情绪。关于考生：

一、前三天：看看书，做做题，保持良好的状态，不要过于紧张地复习。注意调整好生物钟，切不可熬夜。按照中考时间进行作息学习。检查准备好的文具。

二、中考：我难人难我不畏难，人易我易我不大意。在中考的考场上，并不是说要把最后一道压轴题解出来才是胜利，将会做的题做对、做好，就是胜利。不要喝太多水，考完后则可多饮矿泉水，以供新陈代谢所需。

三、考试结束后：让思维和情绪完全丢开对这门科目的眷顾，把注意力转移到下一科。

对于家长：

一、做好后勤工作：饮食如平常，该吃啥还吃啥；检查孩子准备的文具。

二、中考，家长保持手机畅通。

三、考后，不要考完一门就急着和孩子讨论成绩，否则容易引起孩子的情绪波动，影响到后面的考试。

四、学习高中报名相关事项，了解高中中的情况。

▲桂林市清风实验学校正高级老师、特级教师蔡华萍（桂林市清风实验学校供图）

桂林市卓然学校副校长莫焰：

重基础，稳心态，战中考



一千日如水，三载朝夕竟度！2024中考将至，我想送给即将走上考场的同学们两个锦囊：

第一个锦囊：重视基础，回归课本。中考是两考合一，考查的重点会落在基础知识和基本技能的掌握上。备考的最后几天，同学们应将复习的主要精力放在回归课本上。多看看例题、错题，做好最后的查漏补缺工作。建议同学们把自己掌握不好的知识点和容易出错的地方写在本小本子上，考前反复复习。

第二个锦囊：排除杂念，关注当下。考前心里慌乱，看不进书，做不了题，怎么办？同学们可以通过制定详细的每日复习计划来稳定心态。列出以自由支配的复习时间，将打算完成的学习任务放进列表中，每完成一项就在相应的位置画一个笑脸来鼓励自己。这几天多对自己说：我可以，我能行！相信自己，就能稳定发挥。

最后，我想代表学校对第一届卓然学校的初中毕业生们说：至臻至善，卓然独立天地间！母校祝祝大家中考顺利，前程似锦！

▲桂林市卓然学校副校长莫焰（桂林市卓然学校供图）

桂林市田家炳中学心理教师覃爱明：

积极心态，助力中考



中考不仅是知识的检验，更是心理素质的考验。在这至关重要的阶段，保持积极向上的心态，对于每位考生来说都至关重要。

面对中考，感到紧张和焦虑是正常现象。首先，正视焦虑，认识到适度紧张其实能激发潜能，可通过深呼吸、正念冥想等方式放松身心。

其次，保持乐观，学会积极地自我暗示。尝试用积极的语言鼓励自己，收集过往的成功经验，增强自信心。还要学会合理规划学习与休息，保证高效复习的同时，也不忘给心灵放个小假。

最后，当压力过大时，不妨向家人、朋友或老师寻求帮助。有时候，一个理解的眼神或一句鼓励的话语，就能让你重获力量。中考只是人生旅途中的一站，它重要但不是全部，用一颗平常心去对待，发挥出自己的最佳水平即可。

▲桂林市田家炳中学心理教师覃爱明（桂林市田家炳中学供图）