

教育周刊

聚焦桂林教育高质量发展

编者按：中考，这一学生学习旅程的重要节点，既是知识的较量场，也是意志的真正考验。本期《桂林日报》教育周刊特别策划和推出“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的领军人物、经验丰富的心理辅导老师、深谙教育之道的专家学者，以及已经走过中考旅程的优秀学子。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



桂林市宝湖中学初中部教学副校长黄竞仪：

心态平和，稳中求胜



桂林市第三中学语文教师王宁哪：
胸有成竹，山海无阻



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面，坚守住，请调整好心态，保持少年少发的姿态。同时要注意复习策略，以达到事半功倍的效果。

首先，要认真听课、思考老师的解题思路，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；学会静下心来自我复习，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。在冲刺的日子里，要有良好的生活习惯，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来推理想答卷。

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。在战场上，认清事实，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：独峰峰下，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，掌握原理、公式、语法；针对性练习，巩固知识点。

锦囊二：适度练习。按照中考的时间安排，进行适度模拟练习，使考试手感更好。严格按照考试时间答题，不拖沓，选择题适中套题，避免过度挑题。

锦囊三：查漏补缺。利用错题本和笔记，重点复习解题思路和薄弱知识点；着重分析连续错误的题目，避免重蹈覆辙；加强记忆，减少基础知识先失。

紧跟以上三锦囊，适度适量，良好作息，均衡饮食，才足以支撑挑战中考。加油，少年！以梦为马，共赴韶华盛宴！

（桂林市中学副校长全莉灵（桂林市中学供图）

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、叮咛和祝福。

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保障。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验，希望你们以平和、坚定、自信的状态展现最好的自己。

携手前行，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，而是携手前行，为梦而战。

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，有时迷惑。但请相信，只要勇往直前，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你从中学到的东西。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，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验。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）：快速读题并预测，有目的听。平心静气，集中精力，避免单词没听清而急躁。考前训练，确保耳感。

3. 选词填空题（15分）：考题新颖，建议掌握《初中英语2011年新版课程标准》单词的拼写及变换形式。通读全文，理解句意。联系上下文，确定词性，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。

为了帮助中考的同学们缓解焦虑，放松心态，我特地整理了六个宽慰人心的句子分享给你们：

“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。”

“关键难过关不过，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）

凝心聚力，为您护航

中考加油



桂林市第十八中学初中部东环校区副校长熊宗爱：

科学备考，直奔青云



语文：夯实基础，涵养素养。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：准确掌握定律法则，总体把握物理中物体的受力分析，关注单位运算和答题的完整性。

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）

桂林市第十八中学初中部东环校区副校长熊宗爱：

重细节，稳心态



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。还要注意收集各考试技巧，比如语文、英语作文模板，阅读理解题模板，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，不断训练自己按中考节奏答题。一般来说，题越简单越容易，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题思路。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，以平常心态对待中考。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



在这一极具意义的时刻，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！

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，照耀了逐梦的旅程。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，尽情展现自己的风采，让长久以来的沉淀在考场上演绎绽放。

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，继续给予孩子们温暖与力量，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，沉稳应对，为自己的初中岁月写下完美的终章。无论结果怎样，你们皆是无比优秀的！中考绝非终点，而是全新的起点，愿你们怀揣勇气与信念，去拥抱未来更为广阔的世界。

加油吧，同学们！祈愿你们能收获理想的佳绩，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、考中：我见人谁不畏惧，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：让思维和情绪完全离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、考中：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，了解各高中的情况。

（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，同学们将复习的主要精力放在回归课本上。多看题例、题解，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小本子上，考前反复复习。

第二个锦囊：梳理杂念，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。列出自己自由支配的复习时间，将打算完成的学习任务放进表格中，每完成一项就相应地在位置画一个笑脸来鼓励自己。这每天对自己说：我可以！我能！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！母校祝福大家中考顺利，前程似锦！

（桂林市卓然学校副校长莫焰