



海都记者
黄晓燕

泉州市2025年初中学业水平考试(以下简称“中考”)将于6月19日至21日举行。今年,全市初三报名参加中考考生共计12.45万人,其中中心市区(鲤城区、丰泽区、洛江区)考生共计1.92万人。中考在即,考生们正争分夺秒进行最后冲刺。为助力考生发挥最佳水平,缓解考生紧张、焦虑的情绪,本报特邀经验丰富的泉州一线名师,精心整理临考冲刺指南,帮助考生查漏补缺,帮助考生以积极向上的心态,全力以赴迎战中考。

学科冲刺 抢分有“妙招”

穿插安排复习 避免大脑疲劳

对于中考前的最后两天复习,泉州师范学院附属中学副校长洪晓芸建议,首先,梳理试卷的整体答题思路,如根据试题对应的考点,结合综合卷及其答案,再次明确规范的答题思路与得分要求。同时,重视基础知识,根据个人情况安排复习内容,例如语文学科的古诗文、名著等知识版块,确保得分。另外在复习中,对于文科类

学科要反复记忆重要知识点,知识熟练才能灵活运用。对于理科类学科的复习,建议考生在考前适当训练常规题,激活学科思维,训练做题手感。除此之外,错题集也是很好的考前复习材料,考生要有所重视。另外,建议考生可穿插安排文理科的复习时间,避免长时间单一的思维方式而造成大脑疲劳。

合理分配时间 是制胜关键

“中考数学考场上,合理分配时间是制胜关键,10道选择题与6道填空题组成的小题型板块是提分突破口,覆盖数与代数、图形与几何、统计与概率三大模块,秉持‘小题巧做’策略,可确保基础题满分,为难题预留时间。”南安市实验中学初三数学备课组长王永福介绍,“巧用图形”是攻克难题的“法宝”。几何问题通过绘制简图、添加辅助线,标注关键符号来串联已知条件,直观呈现抽象条件,同时配合关键信息的符号标注,可以有效串联已知条件,快速理清思

路,尤其适合空间想象能力较弱的学生。

“应合理分配各题型用时,可根据自身情况灵活调整答题顺序,确保整体效率。”对于英语学科,南安市第一初级中学初三英语备课组长杨琼瑜建议,走进考场后,在听力环节,建议听题答题后,利用专门时间统一填涂答案,避免边听边涂分散注意力;作答选择题时,先在试卷上圈出题干关键词,将初步答案统一标注在题目左侧,后续填涂答题卡需规范操作,建议按题型分区进行,避免一次性填涂所有区域导致错位。

考场锦囊 应急有“套路”

此外,洪晓芸老师也提醒说,在考试进行过程中,考生若遇到问题或突发意外,例如试卷问题、身体不适等,切记不要慌乱,应及时向监考老师、学校反映求助,并按要求配合解决,切勿自做决定、影响考试。另在每场考

试结束后,建议考生不要和同学讨论刚结束的考试科目,应将注意力转移至下一门学科,以免影响心态。尤其是物理和历史学科考完的间歇休息时间里,不宜大声说笑,可以选择伸展肢体等方式放松心情,缓解压力,保持平和心态。同时,思考下一门考试学科的重要知识点,科任老师强调的注意事项,静心候考。

海都特邀经验丰富的泉州一线名师,整理临考冲刺指南,助力考生『乘风破浪』

中考冲刺 名师来划重点



杰清/制图



心理调适 给心态“松松绑”

适度焦虑有积极一面

“焦虑是对成功的渴望。适度的焦虑有着积极的一面,它可以激发内在的潜能、调动身心各方面功能处在最佳的备战状态,在一段时间内,注意力保持高度集中,思维变得

更加灵活。”泉州市培元中学专职心理老师蔡文佳认为,在考试到来前保有一定程度的紧张情绪,反而 would 帮助学生更好地集中注意力,有助于考生调动起身体的全部能量应对考

试。合理的娱乐和适当的休息放松可以提高复习的效率。如果考生们感觉压力很大,可以尝试一些轻松的活动放松心态,如散步、吹吹风、跑跑步、泡泡澡、听听歌。

稳定情绪 考出自信考出本色

泉州七中专职心理老师董子英认为,中考在即,考生的知识准备到现在这个阶段已经差不多完成,重要的是做好心理准备。考试成绩是学生自身状态(如学科知识与能力基础、考试技巧、心理状态、身体状态等)与环境因素等综合作用的结果。其中,心理状态是影响考生复习效果与临场发挥的重要因素,而心理变量最具有改变与调整的可能性。“稳定情绪,

在考场上考出本色,考出自信。”考前几天再把复习过的东西整理一遍,把自己的薄弱点找出来攻克掉,建立足够的自信;合理看待自己,所有考生都应该对自己目前的学业水平有个合理的评估,不要出现好高骛远或者妄自菲薄的情况。

剩下的几天时间,如果觉得很紧张,心情无法平复,董子英老师建议同学们可以运用正念冥想法,即同学们可以经常

地、仔细地想象自己顺利完成中考的全过程。让自己在头脑中熟悉中考,减少陌生感,这样当你进入考场后,就能将这样的场景与积极的心态联系在一起。

两位老师都建议考生做到“考完以后不对答案”,因为如果对完答案发现自己错了,那肯定在情绪上会有影响,管它考得好不好,继续往前走吧,等全部科目考完再去反思。

中考期间 雷雨闷热“占C位”

海都讯(记者 吴日锦 林良标) 19日,将迎来三天的中考时间,天气是广大考生及家长关注的一大焦点。记者从泉州气象台了解到,未来数日,泉州的天气仍然以雷雨为主,闷热占C位。

16日,泉州市气象台继续发布“暴雨预警IV级”,截至18:00记者发稿,石狮、晋江、安溪、南安四地继续发布雷电黄色预警。

随着西南气流将进一步增强,16日晚间到17日,泉州将迎来中雨,部



未来几日,泉州
天气雷雨闷热

分有大雨局部暴雨,18—19日,副高逐渐北抬,泉州天气转为多阵雨或雷阵雨的天气。中考期间(19—21日)白天气温较高,部分地区最高气温可达32℃~35℃。

泉州市气象台提醒,

预计中考期间泉州各地多阵雨或雷阵雨天气,关注其对考生出行和交通安全的不利影响,以及雷电对考场电子设备带来的不利影响。预计中考期间整体气温较高,天气较热,应提前做好防暑降温工作。