

本周末,中考就要来临。当倒计时的数字一天天变小,当空气里弥漫着努力与期待交织的气息,亲爱的同学,此刻的你,或许正埋头于题海,笔尖承载着沉甸甸的梦想,心中掠过几分忐忑和紧张。别担心,这青春的“战场”上,你不是孤勇者。深呼吸,放平那颗跃动的心,只管按照自己的节奏,稳稳地向前奔跑。身后,是父母关切的目光汇聚成的星河;身旁,是师长们用经验与智慧铺就的阶梯;前方,是那个全力以赴、闪闪发光的自己。放下包袱,轻装上阵,相信自己,你的每一步,都有最坚实的回响。

## 中考周日开考,做好这些比刷题更重要—— 心若从容 步履生风

### 笔尖有梦 身后有山

郑州市第四初级中学副校长 都煜

同学们,此刻,你们已站在三年拼搏的终点线前。最后这几天,不是颠覆重来,而是让沉淀的知识和能力在考场上稳稳释放的关键期。相较于力挽狂澜,更要有坚持、勇气、毅力、方法,期待今年中考,每位孩子都能找到属于自己的精彩。

#### 学生:稳住心态 精准发力

紧张、焦虑甚至疲惫都是临考的正常反应,承认并正视它们的存在,告诉自己:“这很正常,说明我在乎。”避免与情绪对抗,尝试将其转化为专注的动力。感到有些紧张时,可以做几组深呼吸,放平心态,调整身心。也可以通过适度运动释放负面情绪,回到注意力集中的状态上。每天清晨或考前,给自己简短有力的肯定。睡前回顾当日小进步,强化信心。主动远离社交媒体上过度讨论或渲染焦虑的信息。思绪混乱时,放下心中的焦虑,因为单纯的焦虑从来不能解决问题。专注于手头任务,向前看,不纠结于已经过去的事,让完成任务的喜悦代替焦虑紧张的心绪。

最后这段时间要严格校准生物钟:按中考日程调整身体状态,将自己每天最精神饱满的状态调整到中考时间段内。切忌熬夜突击或强行早睡导致睡眠失调。考前饮食要注意均衡营养,吃自己熟悉的食物,避免尝鲜尝鲜、大补特补、生冷辛辣油腻、过量饮用提神饮料。每天挤出时间进行20~30分钟的舒缓活动,如散步、伸展身体等。一定要避免剧烈运动,防止受伤。

这几天要停止盲目刷题,注意梳理脉络,重温课本目录、知识框架图、核心概念定义。深度回顾错题本,重点看错因分析:如概念不清、计算失误、审题偏差;找到正确思路关键点。同时,寻找1~2道同类题验证掌握度。在考前,保持考感与节奏,每天按中考时段,选做部分模拟题或历年真题,严格计时。目的非求新求难,而是保持思维活跃度、时间感和答题节奏。再看近1~2年本地中考真题及答案评分标准,体会难度、题型和得分点,增强熟悉度和规范意识。果断放下反复出错且短期内难以攻克的个别难题怪题。确保基础题、中档题100%拿稳。

#### 家长:智慧陪伴 坚实后盾

家长要做好家庭和自己的情绪稳定器。在孩子面前不要展示自己的焦虑与不安,多传递信任与支持:“我们相信你的努力”“按你的节奏来”“家永远是你的港湾”。父母双方保持和谐关系,给孩子吃下定心丸。您的平和微笑,是孩子最好的减压剂。在家里营造安静、整洁、通风的学习休息环境。减少社交访客,降低噪音。每天为孩子提供安全、可口、熟悉的饭菜,备好水果温水。

在亲子沟通方面,谨记“三要三不要”:要倾听(孩子想说时);要观察(默默关怀,递杯水、切水果);要如常(保持自然家庭氛围)。三不要:不要追问:“复习怎样了?”“能考多少?”“这题会吗?”;不要比较;不要施压。考完任何一科,不追问细节,一句“辛苦了,准备下一场吧”足够慰藉。

做好家校协作,保持通讯畅通,及时关注学校、班级的各项通知。充分相信学校、相信班主任、相信老师们。他们有足够引领孩子的备考经验,有和父母一样对孩子的关爱、有为人师表的耐心。

前方是马拉松的最后百米,所有跑完全程的你都值得最热烈的掌声。请在旁边加油助威的家长拿出最真诚的心与最温暖的爱,告诉孩子们,我以你为荣。



郑州市第六初级中学学生轻松游戏

### 放平心态 轻装前行

郑州市第六初级中学心理教师 张佩

中考临近,考生和家长都面临压力,如何调整心态至关重要。中考是阶段性考验,而非终点,对考生而言,保持“适度紧张但不慌乱”的状态最重要,不必追求“完美复习”,能发挥出自己的真实水平就是成功;对家长而言,您的稳定情绪和默默支持,就是孩子面对挑战时最坚实的后盾。不必急于替孩子扛下所有难题,可以用倾听化解他们的委屈,用理解代替苛责,用“没关系,我们慢慢来”的包容,让孩子知道:无论结果如何,家永远是您可以安心停靠的港湾。相信孩子,相信“尽力而为”的力量!

#### 学生放心去“闯”

规律生活,保障状态。避免熬夜,按中考时间调整生物钟,如上午9点、下午3点保持清醒,午休15~30分钟防困倦。饮食以清淡为主,多蛋白质、蔬果、杂粮,少油腻辛辣,饮水充足,少喝冷饮咖啡。提前列好物品清单,备齐准考证、文具等,考前一天检查装好。

适度运动,缓解疲劳。每天抽10~15分钟散步、跳绳或拉伸,缓解压力与久坐疲劳,避免剧烈运动。学习40分钟后起身活动、远眺;睡前泡脚、听轻音乐助眠,偶尔失眠顺其自然,不过度关注。

接纳情绪,顺其自然:备考期间,紧张、焦虑等情绪不期而至,这是很正常的。心理学研究表明,适度的焦虑能提升大脑的兴奋度,让注意力更集中,反应更敏捷,是大脑为你打响“准备战斗”的信号。当察觉到焦虑情绪时,不要抗拒或自责,试着对自己说:“我感受到了焦虑,这说明我很重视这场考试,它会帮助我发挥得更好。”通过这样的自我对话,接纳情绪,避免情绪内耗。

为所当为,积极暗示:在接纳情绪的基础上,把注意力拉回当下能做的事情上,如专注解题、梳理知识。多默念“我已准备充分”“我能专注当下”,避免“必须不紧张”或“考砸了怎么办”等负面和绝对化想法。可尝试以下方法进行放松训练。478呼吸法:吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒,重复5次,让大脑专注呼吸而非焦虑;肌肉渐进放松:从脚趾到面部逐步紧绷再放松肌肉群,想象“压力随肌肉松开释放”;蝴蝶拍:双手交叉轻拍双侧肩膀,像蝴蝶扇动翅膀般有节

奏地交替拍打,专注于当下感受以安抚情绪。在模考中练习“带着紧张感专注答题”“遇难题不纠结,先做能做的”“时间合理分配”。

高效复习,回归基础:不做偏题怪题,专注课本、错题本,梳理薄弱点与高频考点。可以用思维导图整理核心知识体系,按中考时间做套题,重节奏轻分数。考前1~2天多看翻看笔记或做基础题保持“题感”。

#### 家长做好“定海神针”

家长要先稳住自己,再影响孩子。避免过度焦虑:家长若频繁念叨“考不上重点怎么办”,会加剧孩子压力;可通过做家务、散步等方式自我调节,用轻松的态度传递“尽力就好”的信号。

不对比,多肯定,关注孩子的进步,增强其自信心。减少无效提问:避免每天问“复习得怎么样了”“有把握吗”,可换成“累了就休息会儿,妈妈陪你聊聊”。

接纳孩子情绪,若孩子抱怨“压力大”,不要急着说“人人都这样,忍忍就过了”,而是共情回应:“我知道你很辛苦,需要妈妈帮你做点什么吗?”

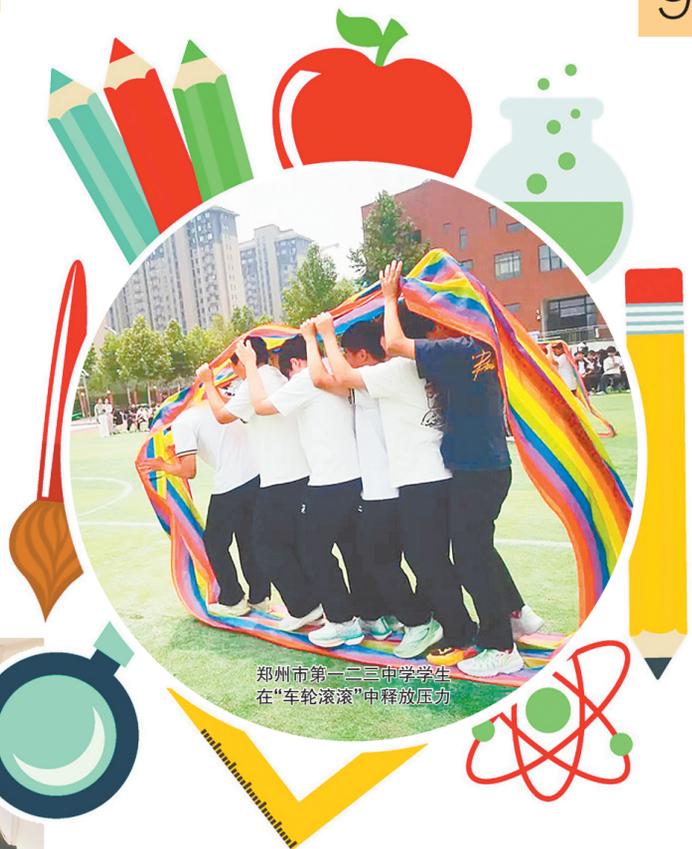
考前少讲道理:临考前,孩子更需要情感支持,而非大道理,可通过递一杯热牛奶、拍拍肩膀等行动传递关心。

饮食“如常”最重要:不必突然大鱼大肉,按平时的饮食习惯准备即可,避免让孩子感觉“考试很特殊”而紧张。

营造“低干扰”环境:保持家里安静,但不必刻意贴脚走路或禁止家人说话,自然的氛围更能让孩子放松;减少亲戚来访或电话询问,避免孩子分心。提前踩点考场:考试前1~2天带孩子熟悉考场路线,计算好交通时间,避免迟到;提醒孩子考场附近卫生间、休息区位置。

备用方案准备:准备好备用文具、雨具、外套,若孩子易紧张,可让其带一颗糖果或解压玩具(按考场要求携带)。

考后不追问答案:每场考试结束后,不问“考得怎么样”“有没有错题”,而是说“考完就放下,咱们准备下一场”,避免孩子因一题纠结影响后续考试。



郑州市第一二二中学学生在“车轮滚滚”中释放压力

### 以梦为帆 以爱为港

郑州市第四十八中学九年级班主任 王亚萍

栀子花香,蝉鸣声渐起,对九年级学子而言,即将面临人生第一次真正的大考,这既是对知识的检验,更是对心智的淬炼。此时比知识储备更重要的,是稳定的状态和从容的心态,科学安排时间的珍贵价值。中考是成长路上的一次重要历练,是三年寒窗苦读沉淀的力量,是无数个日夜积累的智慧,当你们在考场上手握星辰,执笔为剑时,收获的将不仅是分数,更是面对未来挑战的宝贵经验和生命韧性的成长。

最后冲刺阶段,身体是承载一切的根本保障。首要原则是维护原有作息规律。突然熬夜突击或过度延长学习时间,只会打乱身体节奏,损害考场上的清醒度与思维敏捷性。确保每天7~8小时的充足睡眠,中午建议闭目养神20~30分钟,让大脑获得必要修整。饮食方面,坚持清淡、均衡、易消化,避免暴饮暴食或尝试陌生食物带来的风险。三餐准时,适当补充坚果、水果等健康零食,为大脑持续供能。每天可安排20分钟左右的轻度活动——散步、慢跑或简单的拉伸,既能缓解久坐疲劳,又能提升专注力。

临近中考,健康问题不可小觑。务必根据天气变化及时增减衣物,尤其注意空调房内外的温差。避免前往人群密集、空气不流通的场所,勤洗手、注意个人卫生,将感冒等常见病风险降到最低。考试时,可准备一件薄外套以应对可能

的温度变化。另外,保证每日适量饮水,维持身体良好代谢。身体是智慧之舟,轻装方能远行。考前适度紧张是正常的应激反应,甚至有助于集中注意力。但若焦虑过度,则需要积极疏导。每天固定安排15~20分钟“放空时间”,听听舒缓音乐、短暂冥想,或与信任的亲友进行轻松交流,给心灵留出缓冲空间。最重要的自我暗示是:我已全力以赴,结果顺其自然;中考重要,却非人生终点。这份坦然,是考场上最珍贵的底气。

最后几天的复习,应摒弃“题海战术”和“难题攻坚”的执念,回归课本,进行最后的、精准的回顾和强化。其次是整理自己的错题,找出错误的根本原因,及时查漏补缺。

严格按照中考时间和流程进行1~2次全真模拟考试,选择难度适中、覆盖全面的真题或模拟题,目的在于熟悉题型、保持答题节奏和手感,把模拟考试暴露的问题,在中考前解决掉。

家长的情绪是家庭氛围的晴雨表。请务必先安顿好自己的心绪,避免将自身焦虑转化为反复询问、过度叮嘱或唉声叹气。无声的陪伴,常常比千言万语更能传递力量——让孩子感受到:无论结果如何,家都是最温暖的港湾。

中考不是孩子一个人的孤军奋战,而是家庭共同面对的成长仪式。家长们请化作清风吹散学子们心头的焦虑;化作铠甲,守护他们勇敢前行。

### 少说多听 做好陪伴

郑少年专家团成员、国家二级心理咨询师 孔德强

中考进入最后冲刺阶段,不少家长比孩子还焦虑:想帮忙又怕添乱,不说又憋得慌。其实这个阶段,家长的角色不是“教练”,而是“后勤部长+情绪调节器”。

把“考试”这个锁进抽屉

现在最不需要的就是每天问“复习得怎么样”。试试把这些话换成:“今天食堂的炸鸡排怎么样?”“要不要一起去便利店买点零食?”“周末想去看电影还是吃火锅?”

当好“人形作息表”

比闹钟更靠谱的是家长的实际行动:晚上10点关电视,全家自然进入安静模式。准备些坚果、牛奶当夜宵,比“别熬夜”的唠叨管用10倍。周末故意“忘记”叫醒孩子,让他自然醒一次,考前生物钟调整很重要。

制造“恰到好处”的放松

饭后“顺便”散步:“取快递,陪我去”,比“去运动”更易接受。在书包里塞张便利贴:数学大题分步写,考前提醒要具体。

准备些解压小玩具:指尖陀螺、捏捏乐等,别买声音大的。

#### 做好“信息过滤器”

把家长群里焦虑消息自动屏蔽,亲戚的“关心”电话帮忙挡掉:“孩子最近节奏挺好,考完聚啊。”提前研究好中考期间交通、饮食安排,但不要和孩子聊这些话题。

#### 准备“应急锦囊”

和孩子约定暗号:如果他突然说“想吃糖炒栗子”,你就知道是压力爆发了。备好常用药:褪黑素(短期调节睡眠)、藿香正气水(防暑)、创可贴等。帮助孩子整理错题:用手机把数学易错公式、文言文高频词拍成照片,可以让孩子利用碎片时间看。

#### 避免把情绪带回家

把焦虑写下来揉成团扔掉(物理方法有时很管用);找其他中考家长组个“吐槽群”,避免把情绪带回家。

谨记,家长此刻要做的不是加油打气,而是“泄压”。那些没说完的叮嘱、没给到的关心,中考结束后有大把时间弥补。当下最聪明的支持,就是让孩子感受到:“无论结果如何,你回家的那盏灯永远亮着。”

