

博观而约取 厚积而薄发

中考英语冲刺阶段复习策略

初中英语学习主要靠“四勤”与“四多”，即勤背诵、勤朗读、勤练习、勤总结，多看、多听、多说、多练。中考进入倒计时，考生怎样把握宝贵时间，做好最后冲刺呢？今日，永康市实验学校初中英语教师李莺、永康外国语学校初中英语教师程欢做客“师长说”，谈一谈中考英语冲刺阶段复习策略。

李莺：善于积累 掌握技巧 把好最后关

英语学习及能力提高并不是一蹴而就。它重在积累，贵在坚持，还要掌握解题技巧。临近中考，我们要有的放矢，稳扎稳打。

坚持听力训练 掌握答题技巧

听力占的分值相对较高，因此英语听力训练每天必不可少。一般英语教师会不定时安排听力练习，考生们可以自己适当补充。但是要做到有效提高听力，需注意以下几点：

1.选择合适的听力话题。听力的短对话一般是比较简短的功能性交际短对话，如天气、交通、职业、时间、颜色、对话地点等，长对话也是大家所熟悉的一些情景，如看病、问路、购物、打电话、谈论学习和生活等，独白内容往往是故事叙述、文化介绍、应用文题材等。而这些话题都是我们课本中所熟悉的，所以考生要提高听力，除了做听力训练，每日朗读课文也是必不可少的。

2.掌握一些听力答题技巧。考生在听的过程中要善于捕捉关键信息，进行预测、推理、判断，必要时简要速记，如时间、数字等，能听懂故事，理解故事的因果关系，确定事件的发展顺序或逻辑

关系，会根据说话者的语调和重音理解其意图和态度等。

3.养成答题好习惯。考生做听力前，及时浏览，划出题干、选项中的关键词，在听的过程中可快速简要记下关键词，听完后迅速判断正误、勾选答案，注意避免纠结，不要让思维停留在上一题而影响下一题答题。

坚持词汇积累 注重查漏补缺

词汇是英语学习的基础，由词成句，由句成篇。词汇缺乏，考试时就犹如无源之水，等同于裸考。掌握词汇，英语学习就成功了一大半。针对中考，考生要掌握的词汇主要从两方面着手：一是课本中所要求的词汇；二是英语课标五级要求中必须掌握的词汇。因此，考生考前必须狠抓词汇记忆，积累词汇。相信考生们已经掌握了大部分词汇，在中考倒计时阶段更要巧记单词，查漏补缺。考生们在背诵词汇时可以选择利用音标记忆，不可以采用谐音。利用音标记忆单词快速，准确率高。除了利用音标之外，还可利用词根、词缀等方法记忆。如care，可以拓展出careful、carefully、careless、care-

lessness、carelessly等一系列词汇，同时还可以拓展相关的短语take care等。考生们可根据自身能力每天记忆一定数量的单词，但是在记忆新单词时也要复习已背过的单词。

坚持积累素材 提高写作能力

写作更能考查考生们的语言基本功，许多考生最害怕的便是写作。中考书面表达一般都提供了一定的情景内容，题材也多与课本所学内容关联，与考生们日常生活实际有关。如果注重相关素材收集并进行背诵及仿写，考生们的写作水平也会得到提高。根据英语课标五级要求，主要常见话题有：1.个人情况；2.家庭、朋友与周围的人；3.居住环境；4.日常活动；5.学校；6.个人兴趣；7.计划与安排；8.节假日活动；9.卫生与健康；10.安全与救护；11.文娱与体育；12.旅游与交通；13.语言学习；14.自然与环境；15.科普知识与现代技术；16.故事等。

建议考生们在写作时，养成良好的写作习惯。仔细审题，明确要求。确定文体、时态、人称，然后抓住要点，列出提纲，再围绕提纲罗列词组，选择句型、关联词。最后书写短文，注意书写及标

点。考生完成写作后要学会自查，写作中常见的错误有：单词拼写错误，时态错误，动词单数第三人称疏忽，冠词使用错误，句子结构错误，短语、句型、关联词搭配与使用错误等。如果考生们学会经常自查自纠错误，相信在一次次改正中错误也会越来越少。

坚持语篇阅读 丰富课外知识

中考英语试题中阅读占很大比重，可以说除听力、选词填空和书面表达外，都是语篇阅读。因此，考生们除了课本阅读，平时还要注重挑选一些内容积极健康、语言地道的课外阅读材料，不仅能领略英语语言风格，开阔视野，丰富词汇，有些文章还可以作为写作范文反复朗读记忆。阅读材料来源很广，一些英语报纸、杂志和英语网站都是不错的选择，考生们可以有选择地进行阅读，多关注社会热点及人文科技最新动态。阅读时，我们还要学会分析篇章结构、推断作者意图、总结文章大意、摘录好词好句，这些不但是训练我们提高阅读能力的有效策略，更为书面表达输入阶段做好日常积累，如是输出阶段才能做到厚积薄发。

程欢：英语复习需个性化、常态化、多元化

高效学习=精准输入+良好的自我管理。在中考的冲刺阶段，考生们需要确保知识输入的精准性以及自我管理的高效性。在英语学科备考过程中，建议多做个性化的阶段性整理、常态化的高质量阅读以及多元化的主题性写作，以提高英语复习的效率。

个性化阶段性整理

没有及时整理、反馈的学习是低效的。在复习阶段，每天我们都在滚轮式地接触大量的知识要点，考生们若不及时做好每日整理、每周整理、每月整理，则很容易在一望无际的知识海洋中失去前行的方向与动力。优秀的个性化阶段性整理，应包含默写过关及练习卷中时常拼写错误的单词，晨读背诵及语法训练时经常混淆的短语和句子，作业中常犯的不同类型的错题，还有专题训练卷上的好词好句等。注意，个性化意味着阶段性整理应当遵从个人需求，在整理前不妨先问问自己，我的英语中考目标是什么？我在哪一块比较薄

弱？针对薄弱项，我需要做哪些整理和反省？除此之外，我在这周的复习中还发现了哪些知识漏洞？等。因为面面俱到的整理会耗费大量精力，也容易造成任务繁重的焦虑，所以考生应当记住，只有适合自己、有利于自己的，才是真正有用的整理。

常态化高质量阅读

高质量的语言输入是语言高质量输出的基础。而阅读是在校英语学习过程中最主要的语言输入途径。倘若阅读训练的文本一直处于能力范围之内，即无障碍阅读，则无法提升我们的阅读及思维能力。因此，选择高质量的阅读文本是考生提升英语阅读理解能力的前提。何为高质量？首先，语言材料要地道，尽量避免中式英语的阅读文本。中文与英文在语言表达上存在较大差异，若不尽早熟悉地道的英文表达，会产生较大的理解障碍。其次，不为做题而做题，学会多维度使用文本材料。阅读理解的难度并非体现于事

实性信息的寻找，而在于多个信息点内在逻辑的推理以及情节、观点的理解。因此，对待高质量的阅读文本，我们可以尝试自己给自己出题，关注段落、细节、观点之间的联系，多问why和how，自行加深、加宽阅读的维度。最后，建议大家把高质量阅读的习惯常态化，中考绝对不是语言学习的终点，而阅读的习惯将陪伴我们的一生。

多元化主题型写作

文字输出是最难但也是最有效的学习方法。写作是每一个语言学习者共同的难题，因为它不仅考察学习者的词汇量，更考核了学习者的逻辑、表达、思维等多项能力。如何提升写作能力？Practice makes perfect（熟能生巧）。遵循万物可思、可辨、可写的原则，积累高质量阅读带来的红利，每日坚持练习语言输出。基础薄弱的考生，可以从仿写课文中的重点句子开始，用固定的支架表达自己的想法，一句到两三句，再到一段、多段，最后成篇。难以

突破写作瓶颈的考生，则可以分析高质量的阅读文本，关注作者句与句、段与段之间的逻辑搭建，从改写到仿写，从续写到原创，练习的每一步都会留下进步的痕迹。切忌在写作过程中，盲目地堆砌好词好句，造成词不达意、张冠李戴的现象。写作能力的提高，不可能一蹴而就，所以需要考生们根据主题，多元化反复训练，在不断修正中感悟语言的力量。

融媒记者 舒姿 胡美樱子 整理



胃部疾病与不规律生活方式息息相关

33岁的罗女士一个月不到就胖了6公斤，在服用了3颗减肥药后，她的体重恢复如初。欣喜若狂的她开启夜宵狂欢模式。直到3月24日，罗女士突然腹痛难忍，呕吐不止，来到永康瑞侦医院就诊。

永康瑞侦医院主任医师、永康市名医吕璧华推测罗女士得了急性胃炎，立即为她安排胃镜检查。随着镜头的深入，吕璧华的眉头越皱越紧，因为罗女士整个上消

化道包括食管下端都有充血、肿胀情况，胃内还残留大量食糜。事实证明，吕璧华的推断是正确的。罗女士患上了严重的急性胃炎，至少需要药物治疗1个月，后期还要结合饮食疗法，才能守住胃。

仅凭3颗减肥胶囊，就能把胃放倒？显然这只是诱因。原来，罗女士开了一家美甲店。上午生意少，她经常不吃早饭，用睡眠代替；下午到晚上10点，

又常常忙得顾不上吃饭，直到打烊，才和朋友吃点夜宵。她的胃很快被昼夜颠倒的生活击垮了，经常隐隐作痛。

和罗女士一样，抱着侥幸心理，过着饥一餐饱一顿生活的人不计其数。胃病跟饮食、生活、作息的不规律有很大关系。如果平时不注意，再加上滥用药，极易出现胃出血、胃滞留等并发症，进而发展为慢性胃炎，甚至是癌

变。因此，要想守护胃，一定要摒弃不良的生活方式、饮食习惯和作息时间。（永康瑞侦医院供稿）

