

“最起码23:30才能睡，
有时候要到24:00……”

为中考熬夜刷题 是冲刺还是透支？

随着中考临近，宁波初三学子都进入了最后的备考阶段。记者近日走访发现，不少备考家庭陷入紧绷状态：部分学生熬夜刷题，连休息时间都被严格管控；家长随之陷入焦虑，不断加码；而一线老师与教育专家纷纷敲响警钟，直言盲目熬夜、题海战术并非良策，科学调整状态才是关键。

在这场与时间的赛跑中，到底怎么做才是最优选？

1 有妈妈守在厕所门口 给儿子计算上厕所时间

“孩子成绩中等，最后这段时间还是想让他拼一把，争取上个家门口的公办普高。”李先生告诉记者，他儿子较贪玩，之前做作业总是拖拖拉拉，需要家长不停催促。“这段时间他可能也感受到了升学的压力，自己也变得‘要’了，每天会不停地刷卷子到深夜。”

李先生描述了孩子每天的“加餐”安排：学校晚自习20:30结束后回到家，立刻开始做一套真题模拟卷，几个科目每天轮着刷。“最起码23:30才能睡，有时候要到24:00。因为刷完还得批改、订正，把知识点弄懂。今日事今日毕嘛，明天又会有新的卷子。”

“孩子回来要先喝一杯咖啡提神，他妈妈每天给他炖海参，补一下身体。”李先生说，希望熬过这

段时间，有个好“收成”。

这种节奏的家庭并非个例，市民黎女士家也是类似的情况，基本上每天只睡六个多小时。“我儿子理科还行，但是语文相对弱一些。孩子如果再冲一下，可能有机会定向到二类重高。”黎女士告诉记者，这段时间孩子正在“恶补”中，并给自己定了严格的作息时间表。

“他每天夜自修回家，第一件事就是上厕所。”黎女士说，孩子说在学校里累了，想要上厕所的时候刷一下手机，看看有没有营养的视频放松一下，“但他也怕自己刷得太久，让我15分钟到了就提醒他。”黎女士哭笑不得地说，这一个月，每天晚上，她基本上都在厕所外面，帮他掐着时间。

2 盲目刷题不如睡个好觉 老师们的态度出奇一致

然而，这种“拼命三郎”式的冲刺，正在课堂上暴露出副作用，老师们看在眼里、急在心里。针对考前“熬夜冲刺”的现象，老师们的态度出奇一致：不提倡！

“学生上课时精神不佳，审题时低级错误频发，根源往往是睡眠不足。”一位不愿透露姓名的初三班主任一针见血地指出问题所在。

“最后这段时间，比的不是谁熬得更晚，而是谁能在考场上保持清醒的头脑。睡个好觉，可能就是最好的复习。”该班主任这样总结：中考前的最后十天，是拼意志、拼心态也是拼身体的关键期。熬夜刷题看似在“抢时间”，实则可能是在“透支效率”。

“我们老师经常强调，22:30必须睡觉了。漫无目的地刷题就是白刷。与其晚上磨洋工，不如白天认真点、专注点。”一位初三家长

告诉记者。

某初中教初三英语的顾老师也观察到了同样的情况，那些白天上课犯困、课间趴着睡着的学生，普遍都是在23:00后睡觉的，“他们自己也说没睡够。”

为了让孩子少熬夜，顾老师用自己的行动诠释了什么是“高效支持”。6月9日深夜12点，她发了条朋友圈，感慨自己当学生时也没试过刷题卷到凌晨——那天晚上，她一口气刷了3套全省各地的模拟真卷。

“我刷过卷子后，可以帮学生挑选难度适中的题目，这样既能帮他们节约时间，又不至于因为题目太难打击信心。”顾老师解释，这个阶段保持学生的自信心更重要。“我们宁可自己辛苦点，让学生稍微轻松点、高效点。我们也不提倡学生熬夜刷卷子。”



海曙外国语学校举行考前送祝福活动。

3 如何避免盲目刷题？ 两位班主任给出建议

考前最后10天，考生该如何科学调整学习节奏，避免盲目刷题？记者采访了两位初三班主任，他们结合多年教学和带班经验，给出了比较实用的备考建议。

海曙第三外国语学校何思源老师是语文老师，他结合语文学科的特点和考生心理，给出三点建议——

第一，考前的限时仿真训练还是很有必要的。“下周开始作业量减少，考生每周可以安排一到两次完整的限时训练，对标中考要求，条件允许的话，考试时间也跟中考时间一致。”何老师说。

第二，夯实课本基础，不能生疏，要反复去“过脑子”。可以对照教材目录，回忆这篇课文的要点。比如《岳阳楼记》，思考该文言文有哪些重要的文言字词、哪几个字容易默错、主要的思想情感是什么、最突出的写法又是什么、属于哪一类文体、哪些篇目和它类似等。“同学之间可以互相抽背，组成学习共同体，更有新鲜感一些。”

第三，查漏补缺，看错题，看

自己为什么错，是基础不扎实，还是思维有漏洞。“越到中考，越把它当作一次普通的考试，不要自己给自己加码，稳就可以，不要想着去超常发挥，标新立异。”何思源老师说。

海曙外国语学校初三班主任王之轩老师，也给出了契合冲刺阶段的备考建议——

第一是回归基础。中考很多内容是基础题，也不会脱离课本的范畴，最后10天不太需要大量刷题、偏题了，而是应该回归课本，梳理知识清单，确保基础知识点不遗漏，把该拿的分拿到。

第二是关注错题。每天做一些必要的练习即可，比如学校里布置的作业，其他时间多看看之前整理的错题，这个时候错题比新题更关键。

第三是调整节奏。孩子们这个时候的作息和饮食相较于平时不要有太大的突然改变，不要突然提前一两个小时睡，但也不要熬夜。家长做好后勤，保持平常心，不要给太大压力，少说多做。

●专家观点：

“张而不弛，文武弗能也”

“张而不弛，文武弗能也。”海曙区教育学院、中小学德育教研员徐波表示，中考最后阶段，核心不是冲刺而是调整——调整呼吸、调整心态、调整节奏，“长时间紧绷神经，即便能力出众也难以发挥出最佳水平。”

她提醒广大考生与家长，备考尾声，深度大于广度。最后的复习阶段，不必再贪多求全、盲目拓展新内容。立足课本、夯实基础，才是提分核心。备考路上要坚守自己的节奏，学会合理取舍，无论是细碎基础分，还是重难点大题分，最终能稳稳收入囊中的，才是属于自己的真实成绩。

决胜考场，“稳度”远比热度可靠。中考两日，高温天气、高强度作答、高心理压力三重考验并存。

这个时候，持久的状态与稳定的心态才是制胜关键：充沛的体力能抗拒身体的疲惫与不适，平和的心态可缓和突发的波动与意外，最安稳的状态才能有最好的发挥。

备考全程，温度远比力度有效。面对中考，不少家长比考生更为紧绷、忐忑。其实冲刺最后阶段，平和松弛、温暖包容的家庭氛围，才是孩子最坚实的后盾。一桌营养可口的饭菜、一句温柔的鼓励、一份无条件的信任，远比反复督促和过度鼓励更有力量。

“请相信，所有日夜的深耕、所有默默的坚持，皆有意义。相信你们会从容走进考场，就像每次做练习一样，写下这个夏天属于你们的答案。”徐老师说。

记者 万建刚 钟婷婷 文/摄