

[复习大纲]从容应对高考英语冲刺 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/105/2021_2022__5B_E5_A4_8D_E4_B9_A0_E5_A4_A7_c65_105820.htm

一、培养良好心态
随着高考的临近,考生往往会由于种种原因,如某次考试失利、遇到困难或挫折等而思想负担过重、心理压力,导致情绪波动大、烦躁不安、萎靡不振。怎样才能形成良好的心态呢?首先,要充分利用时间,掌握和积累丰富的知识,做到胸有成竹。其次,以积极乐观的态度对待每一次考试,把它们看作是对自己各阶段学习的必要检测,战略上藐视它、战术上重视它。每次考试后都要总结和分析,成功何在?失败何在?把失败看作不断完善自己、提高自己应试能力的有效环节,不断丰富自己的临场经验。只要广大考生及时提醒自己、随时调整心态,定会取得理想成绩、圆各自的梦想。

二、合理安排

1.合理安排时间。往往在这一段时间里,多数同学会有焦虑心理,出现“高原现象”,总感觉到学习收效不大、效果不明显,从而挑灯夜战,有的同学甚至熬到凌晨以后,这无疑会影响第二天的学习。所以,保证睡眠至关重要。有了充足的睡眠,精力才会充沛,学习才能专心致志,否则,整天昏昏沉沉、思路不清、收效甚少、情绪不佳,若形成恶性循环,就会给自己造成更大的心理压力。另外,每天要不断地调节自己的心态,有目的地放松自己,可以听听音乐、散步、唱歌、运动等,做到劳逸结合,学习起来才会头脑清醒、精力旺盛,学习效率高。

2.合理安排复习内容。制定切合自己实际的复习计划,有重点、有针对性地查漏补缺,牢固掌握基本句型、习惯表达,构建和完善基础知识网络。研读《考试说明》、认真对待《考试说明》中的高考词汇表,并

且牢记它们的词义及固定表达。 背诵重点句型及例句。高考试题中,基本句型无处不在,熟记一些典型例句,对做题有很大帮助。 背诵书面表达范文。对于大多数考生来说,书面表达是一件很棘手的事,总有“满肚子的话语表达不出来”,或者是无从下手、无话可说。所以,熟读、熟背一些不同体裁和题材的英语范文,可使自己牢记和掌握英语的习惯表达,训练英语思维方式,通过模仿和借鉴来完善和提高自己的书面表达能力。 适当做题、研究近几年的高考试题,把握试题的难易程度、了解试题的考查方向。 在模拟练习中注意不断摸索和总结答题技巧、注意时间的合理分配、答题的顺序等。 回归课本、研究高考题与高中课本的联系、重温基础、浏览“错题集”、保持稳定情绪、巩固复习成果。 100Test 下载频道开通,各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com