

高考冲刺：五月份训练要点--和谐性训练 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_86_B2_E5_c65_204735.htm 5月份俗称高考的冲刺

时间，也是考生最为紧张的关键时间，把握好这个时间对高考决战的胜败有着举足轻重的影响。

1、再次梳理知识，及时查漏补缺。这阶段，许多考生备考状况是杂乱无章，没有头绪，心中无底，忐忑不安，效率低下。其实最需做的仍是梳理知识网，查漏补缺。训练要领：梳理知识、归纳方法、查漏补缺、精益求精。前面我们已经对知识进行了梳理，形成网络，目前应进行再梳理，并顺着网络查落实情况，一般来说，在梳理过程中难免会遇到不慎明了问题，这时需翻书对照，防止概念错误。另外，要进行重要问题的解题方法的归纳，只有方法才能以不变应万变，这里要注意各种方法的适用范围，防止形式套用导致错误。相当一部分同学考试时分数不高，不少是会做的题做错，特别是基础题。究其原因有的是知识方面的，有的是属能力方面的，也有是因情绪波动而引起的。因此，要加强对以往错题的研究，找到错误的原因，对易错点进行列举、归纳、对症下药、治标治本，使犯过的错误不再重犯，会做的题目不会做错。

2、适量模拟练习，保持应试活力。冲刺阶段，在记忆性学科上多下功夫，会立竿见影，应适当倾斜。但是思维性强的学科，如理科的几个科目，若几天不做会上手慢，出错率高，不能放弃。在模拟练习时要了解评分标准，提高得分的机会。训练要领：适量练习、保持活力、吃透评分、事半功倍。这阶段，计划性很重要，要制定严格的复习计划，每天在各个科目上所

用的时间，及各学科应重点练习的内容都要有所顾及，注意学科间交叉进行，和谐统一，全面提高。做练习时，限时完成，训练紧迫感，防止形成拖拉作风，时间失控，发挥不出应有水平。有些同学考试时，题题被扣分，究其原因，大多数是答题不规范，抓不住得分要点，思维不严谨所致。建议大家练几套有标准答案和评分标准的模拟卷（包括近几年高考卷），并且自批自改，精心研究评分标准，吃透评分标准，对照自己的习惯，时刻提醒自己，力争减少无谓的失分，保证会做的不错不扣分，即使不完全会做，也应理解多少做多少，增加得分机会。

3、调整心理状态，争取笑到最后。

考前调整出必胜的信念十分重要。训练要领：合理起居、调节身心、充满自信、沉着应战。高考临近，有些考生精神过度紧张，甚至病倒。我们提醒大家，防止两个极端的做法，一是彻底放松，破坏了长期形成的生物钟，会适得其反。另一个就是挑灯夜战，加班加点，导致考前过度疲劳，临考时打不起精神。建议考生，休息调整是必要的，但必须的是微调，特别要把兴奋状态逐步调整到上午9：00---11：30，下午3：00---5：00。高考前还要注意饮食的科学性和规律性，不能大吃大喝，宜清淡又要保证全面营养，每天摄入适量的淀粉食物，保证用脑的需要。总之，生活有节奏，亦张亦弛，保持心态平稳。考前保持必胜的信心是非常必要的，走进考场要信心百倍，即使遇到困难也不要慌张，因为大家是平等的。另外，进入考场适度紧张是正常的也是必要的，因为它有利于激情的产生，千万不能因此而引起不必要的慌张。只要大家精心准备，充满自信，沉着应战，就一定能笑到最后。

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