

过来人支招：掐着中考时间“踩点”复习 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E8_BF_87_E6_9D_A5_E4_BA_BA_E6_c64_205440.htm 他有提高兴奋点的好招：如果中考10点考数学，平时就10点开做数学题【本期学生档案】王红程 东北育才高一(3)班 中考成绩 710分(2006年营口市中考第二名) 擅长科：物理 较弱科：语文 中考前，王红程提前把作息时间安排成了与中考时间一样，考试时，正好处于最兴奋的状态。 写日记 提高作文成绩 王红程说，他的语文成绩一直不是很好，对基础知识掌握得不太好。后来，语文老师让每个人坚持写日记，写日记的习惯让他的作文成绩提高了不少。 中考前 调整兴奋时刻 从高中回望初三，王红程说，那时其实并不是很忙，因为心浮气躁，学习效率也比较低。他建议中考前的同学每学习一两个小时就去读读名著、小说或者出去活动。晚上一般10点到11点睡觉。“提高兴奋点”是王红程一直强调的方法。他说，如果中考是上午10点考数学，平时复习就在上午10点开始做数学练习题，以此类推，把兴奋点调整的跟中考时间一样，等考试就会超常发挥。 别看重平时考试成绩 老师担心他们弄丢准考证，考前一天才将准考证发到他们手里。结果当天离校时王红程还是把准考证弄丢了，直到有人捡到还给老师，老师打电话到他家，他才知道自己的准考证丢了。不过这个小插曲并没有影响到王红程的考试心态。他说要改变自己的思路，告诉自己不要太看重平时考试成绩，其实那就是查缺补漏的过程，考得不好是好事，因为知道哪里不足。考前一天一定要休息很好，培养一考试就兴奋的状态。 过来人提醒：每节课下课

一定要出去活动，最好坚持每天跑步，尤其是中考前一周。
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