

中考助跑手册：科学复习抓住教材不放松 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__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_8A_A9_E8_c64_205452.htm 考场上，做时间的主人 每一场大考，考试时间都是固定的，时间对每一位考生十分公平，就考生而言，应用时间的技巧不用，得到的回报会有天壤之别。考场上，做时间的主人要做好以下工作。严格控制节奏，不被其他人的进度带垮物理和化学是万炜同学的强科,平时小考,丢分都能控制在十分以内,但是，最近几次大考中,万炜老觉得数理化三科都怕时间不够,分数比平时的小考要低得多，这个结果严重地打击了他的信心。得知万炜这样的表现，我和他仔细地分析了他在考场上的表现，发现万炜在考场上热衷于和同桌比赛做题，时间不够用正是这种比赛的结果。万炜性格较内向，平时动作不快，但是准确率很高，小考的时候在自己的班级进行，他比同桌快，答题的心态好，发挥正常；大考的时候，成绩好的同学集中在同一个考场，他的速度慢，看见周围的人比他快就心荒，急着往前赶，一卡壳就换另一道题，很多题没有经过仔细思考就翻过去，有的题解了一半，一想着时间不够，就按照已解了一半的思路连蒙带猜的填写答案了，结果，准确率大打折扣，考分也因此一落万丈。我直接问万炜是不是知道阿兰约约翰逊---田径场上的“跨栏王” ----在2004年雅典奥运会110米栏预赛中跌倒，刘翔夺冠的故事？约翰逊输给了谁？他先输给了自己接着输给了刘翔！如果说协调是跨栏的关键所在，那么，心态就是大考的关键所在。人与人之间存在明显的个性差异，有的人动作慢但是准确率高，能很好地完成任务（比如偏

内向的人)；有的人动作快，一次完成任务时差错也多，他们通过反复检查、修正错误作弥补，也能很好地完成任务（比如偏外向的人）。万炜忽视自己的优势，用短处比别人的长处，才导致了自乱阵脚，使得强科不强。反复琢磨，形成自己的应试规律首先，要做到纵览全局，心中有数。正式开考前有几分钟的阅卷时间，拿到试卷在填好卷头以后，要适时浏览整张试卷，看看试卷的容量、难易程度，要弄清考题的重点，特别要注意会做的题所占的分值，然后迅速在草稿纸上做一个大概的时间规划，确保自己已经掌握的学习内容基本不丢分，尽量争取难题和不熟悉的题多拿分。其次，合理进行时间分配，规划各大类的答题时间。规划时间的时候，要确定答题顺序。一般来说，答题顺序一要根据自己对知识的掌握情况，先做自己最擅长的和有把握的题，把明显感到有困难的题做好标记，留到后面来做；二是根据人的心理活动规律，先做相对容易、不用过多思考的题目以引导自己更快进入考试状态；随着做题数量的增加，不断增强信心，促使大脑活跃程度逐渐进入最佳状态，此后，可以集中精神思考难度较大的题目。在了解考题重点和分值之后，要对完成每一大类用多长时间有一个粗略的安排，避免在某一个或某一类题目上用时过多，耽误整体考试效果。特别建议大家认真分析了自己的知识熟练程度后，仔细列出各科考试的时候每一大类基本的用时范围，平时的练习卷或模拟考试中也要求自己尽量在用时范围内解题，逼着自己提高解题速度。学会主动放弃，抢夺有效时间考试遇上难题和不熟悉的题目时，一定要保持清醒，如果题目特别难的话，大家都会感到困难，这时敢于大胆决定主动放弃的一小部分难题的人才

能最后赢得比别人高出几分的效果。一方面，要注意不能在一个或一类题目上占用太多的时间。超出解题范围时间仍然做不出的题，做出标记，或者留到最后来处理，或者在填涂的时候随便猜个答案，千万不可恋战，导致因小失大。另一方面，科学对待难题和生题。一般来说，难题和生题是为极少数考生设计的，如果考生明确自己没有能力全面解答卷面上的难题和生题，不妨仔细阅读试题，将其分解成列出步骤和完成解答两部分，对前一部分，尽可能地与所熟知的基本概念和基本规律联系起来，争取获得步骤分；对后一部分，在时间允许的时候可以尝试解答，没有时间的话，作出战略性放弃的决定，避免得不偿失。严格控制引发丢分的非考试因素去考场前，将文具整理好，特别是按照填涂要求准备好2B的铅笔，保证一笔填到位。大的考试一般都提前入场，进入考场范围后，在调整呼吸、平稳心境的同时，进教室之前去一次厕所，在等待开考的过程中不断暗示自己：我已经准备好了。开考之刻注意自己的表是不是与开考时间一致？避免手表提供错误信息。一科考试最后的10分钟不管还有多少题目没有完成，一定要先将填涂卡填好，避免答题无效。

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