

专家建议：高考前夜及考试期间完美应考方案 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/235/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E5\\_BB\\_BA\\_E8\\_c65\\_235229.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E5_BB_BA_E8_c65_235229.htm) 距离高考进场铃响起只有2天时间了，高手对决，细节决定成败，略有疏忽，可能就会“失之毫厘，谬以千里”。为了让考生三天的高考之旅完美无缺，晨报特地采访了上海中学高三年级副组长刘庆刚、交大附中高三年级组长刘慧、复兴高级中学高三老师余文琪，以及原普陀区教育考试中心高招办主任刘章杰等资深专家，从细节着手，为考生量身打造完美备考方案。 [高考前夜] 6项要点做好充分准备 身体适当活动助睡眠 6日那天的下午和傍晚，考生可根据自己的喜好，选择做一点小运动量的锻炼，比如饭后在小区散散步，与父母一起打打羽毛球等。适当的运动出汗，可以缓解考生的紧张情绪，同时也有助于晚上的睡眠。但注意不要进行过于剧烈的运动，以免身体过于疲惫，甚至造成不必要的伤害。需要考生和家长注意的是，无论住宾馆酒店还是住家中，考生尽量多在常温下学习、休息，少开空调。高考时，大多数考点都没有空调，考生如果习惯了空调下凉快舒适的学习环境，一旦天气变热，浑身粘乎乎、热得冒汗，很容易身体不适应，分散其注意力。而且，考生常待空调间，屋里屋外温差较大，一冷一热很容易感冒，反而影响高考发挥。 冥想回忆知识点 有考生认为考前一天就该好好放松，于是一整天大睡、大玩、大放松，这并不妥当。此时，考生应掌握“平时如考时，考时如平时”原则，尽管6日那天再反复看书也无大效果，但也不能把书本全然丢之脑后。 建议考生，可以花半小时到1小时时间，

按照自己复习时所搭建的知识结构，静静冥想第二天要考的两门课程，关键想自己掌握了哪些知识点、解题技能及方法，尽量用这些掌握的知识、技能、方法去解决任何能回想起的题目，做到举一反三。完整回忆完一遍，考生就可以把相关学习资料丢一边，安心准备上考场了。时至今日，考生千万不要再执着于哪些知识点还没有掌握，有多少书还没有来得及看。事实上，现在没看，明天也来不及看，即使现在痛下决心急吼吼背一通，明天考试也未必会考，一味耿耿于怀，只会让自己泄气。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](http://www.100test.com)