

三位学长的高考经验：最后时刻仍要看书 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_89_E4_BD_8D_E5_AD_A6_E9_c65_235236.htm 《礼记学记》中有这样一句话：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”意思是说，如果学习中缺乏学友之间的交流切磋，就必然会导致知识狭隘，见识短浅。在高三复习中，许多老师都会建议考生别做“独行侠”，不妨和同学一起学习，互相考查、彼此督促。伙伴的意义不仅在学习上互帮互助，在心理上，还可以彼此支持、慰藉。同学做伙伴既如此，学长因其“过来人”的身份更添几分信赖！那么，在这几天关键的日子里，让曾经走过高考的学长成为你的知己，伴你走上考场吧！出场学兄：张威，现就读于天津大学电子科学与技术专业，2006年高考成绩640分。采写：本报记者许静 考前最后的几天，心态的调整绝对是最为重要的。在调整心态时，要避免两个极端，一是过于放松，很多同学认为高考后就要毕业了，解放了，甚至已经开始计划考试结束后的出游安排，这样会造成思想上的懒惰，是绝对不可取的；另一个就是过于紧张，这种心态更加有害，过度的焦虑使心理负担过重，担心考不好，头脑中总在考虑如果考不好该怎么办，这样不只会扰乱复习计划，而且会严重影响考场上的发挥，因此一定要避免。有适度的紧张是最佳状态，这时思路是最敏捷最清晰的，对于正常甚至超常发挥很有益处。我们要做的，就是及时调整自己的紧张程度，使自己时刻处在适度兴奋中，在考场上达到最佳状态。至于怎么调整，“适合自己就是好的方法。”“最后时刻”仍要看书 还剩这几天了，首先，我把基础知识仔细

地回忆了一遍，先认真看一遍课本，当然对自己的薄弱环节要“特殊照顾”一下，再看一看自己之前做的章节知识结构梳理(这个老师应该都留过作业吧，呵呵，这时就能看出平时作业的重要性了)，确保自己没有知识漏洞，同时提高自己对课本知识体系的熟悉程度，最后我基本达到了看到考题就能马上知道题目要考查的知识重点是什么，解决这一类题目有哪些常用手段也就很快浮现在脑海之中，从而加快解题速度和准确度，我在高考中平均每科(除去语文)都有半小时左右的检查时间，我想这也是得益于我的这项小工作吧。每天做真题保持节奏感 考前还有五六天时间，基本知识体系已经成型，想在知识方面有很大提高已经不太可能，此时不应再大量做题，特别不宜再做偏题怪题难题，因为这样只能给自己的心理造成负担，自乱阵脚，高考题目大多也是基础题目，只要细心就能拿分，另外只有很小比例的提高题，这部分题目的基本解题思路也无非是基础题目的有机拼接，更加综合，更着重考查应试学生的解题能力，我们平时做的训练基本都在培养这部分能力。不再大量做题并不代表不做题。考前几天中，每天我都会按照考试时间做模拟练习，做的题都是一些比较简单的真题，我先做的是全国卷和北京卷，然后再挑一些地方卷做，那些出题较难较偏的省份的题建议学弟学妹就不要再做了，比如江苏，山东卷，太难的题只能打击自信心，别无益处。为了提高效率，我严格卡准时间，当成真的是在高考的考场上，这样既能使我们更加适应高考的节奏，又能巩固我们的做题思路，保持我们的做题状态。要知道，像高考这样的重要考试，考场中的节奏是相当重要的，多做模拟练习利于我们在考场上的稳定发挥。我在考试时的心

态就很平稳，就像是在做一次相对重要的练习，这样就不会过分紧张，可以发挥水平。舒缓紧张但不做剧烈运动 说实话，我的心理素质并不是很好，每当考前就会很紧张，所以我在考前就更加注意心理的调整。我在高考前调整紧张度的方法主要是每天找一定时间做小运动量的运动，如散步、打羽毛球、踢毽子、听舒缓的音乐、聊天等等，但特别要注意一点，千万不要进行大运动量的活动，那样不只会使自己过于疲劳，而且还有可能造成运动伤害，如果因为这样而耽误了高考就太得不偿失了。我本身酷爱打篮球，但在考前一个月内“忍痛割爱”没有去过一次篮球场。另外，电脑最好就不要玩了，电视也要尽量少看，为了放松看一看也是可以的，但是不要超过一个小时，因为电脑和电视的辐射对大脑的休息是很不利的。喜欢玩的学弟学妹在这几天就收收心，这几天对考场上的状态是相当重要的，因此，呆在家里，平静心态是最好的选择。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