

过来人的备考作息表：坚持做题还是放松睡大觉 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\\_\\_E8\\_BF\\_87\\_E6\\_9D\\_A5\\_E4\\_BA\\_BA\\_E7\\_c65\\_235239.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E8_BF_87_E6_9D_A5_E4_BA_BA_E7_c65_235239.htm) 高考进入了倒计时最后一周，很多学校放了假，有的学生坚持在校复习。在迎考的最后时刻，考生究竟该怎样把自己调整出一个最佳状态呢？近日，全省规模最大的高复学校求是高复回访了一批因高考发挥出色现就读于各大高校的往届生，他们经历了两届高考，迎考经验已非常成熟。

**翻查知识点有没忘 胡天佑**(第一次高考521分，全省排名5000多位，复读后高考以全省第26名考入北京大学。)：在考前，重要的不是多看点什么书或多背点什么东西，关键还是要进行一下知识的梳理，并在这种梳理中培养一种自信的感觉。在考场上看到题目，会在脑子里反映出它属于知识体系的哪一部分，有哪些要点，又存在哪些陷阱，就不会发慌。

**王伟伟**(现就读于中国人民大学)：我是在两年前参加的高考，最后冲刺的那几天我没看太多书，把基本的知识点再大致翻一下，感觉不好的再仔细看，适当做一下练习，以便检查自己有没有遗忘的知识点。总的来说，比平时轻松点。

**看散文放松心情 贺艳**(现就读山东大学，2006年高考理科综合270分，比上一年提高了86分)：迎考关头一定要放松心情，实在心烦，可以翻翻课外书，我当时就靠看散文来放松心情。另外，最后几天把原来做过的题看一下就可以了，因为做新题容易滋生紧张情绪。我很庆幸，爸爸妈妈在考试前没有给我任何压力，只是让我尽力而为就行。

**每天午睡一会 方珊珊**(2006年高考发挥出色的是数学，比上一年增了51分。)复习阶段很辛苦，晚上容易失眠，

所以我在迎考最后几天特别注意恰当休息，每天都会午睡一会儿，以便保存体力，并调整考前心态。我数学发挥出色，主要是考前把自己不懂的问题再向老师请教一遍。想拿高分，仔细非常重要，像选择题、填空题和前几道大题目都不能有一分遗漏，然后再攻试卷的难点通常会在最后一两道大题，这时就要有耐心，不要感觉做不出就全部放弃，大题里一般会有几个小问题，做出一道是一道。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)