

备考必备：把握高考的五个时间点 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__E5_A4_87_E8_80_83_E5_BF_85_E5_c65_235246.htm

考前：养精蓄锐轻松备考 一要调整晚睡时间。在临考前的这段时间里，考生必须把自己从“开夜车”的紧张复习中“解放”出来，将睡眠时间逐渐调整到晚上十点半左右，并力求形成新的睡眠“习惯”。唯有如此，才能以饱满的精神迎接高考。二要适当进行体能活动。考前虽不提倡进行较长时间的剧烈活动，但必须适当增加体能活动，比如跑跑步、听听音乐、打球，等等，这样能够消除疲劳、调节大脑，强化临场应试的知识迁移能力。三要避免中断复习。在高考临近的最后几天里，考生可以做卷子、翻翻课本、记公式、读英语，以轻松状态持续复习，但绝不能完全抛开备考内容，以大量时间去玩或去看与高考无关的书。如若不然，在这种情境下形成的“优势兴奋灶”，必然导致高考临场后的“应试感觉”丢失。需要提醒的是，临考前的最后一天，考生要尽量做到“昼宜活动晚迟上床”。所谓昼宜活动，就是要强调白天适当地进行体能活动，可以保证睡眠的质量。所谓晚迟上床，就是要与近期调整后的晚睡时间保持一致；如果晚睡时间提前，一旦左右翻转难以入睡，就会产生焦虑心理，影响第二天的高考状态。其实失眠并不可怕，关键是要保持平稳心态：“不担心它，不控制它，由着它去，爱什么时候睡着就什么时候睡着……”心绪平和了，睡眠会重新形成一个自然状态。迎考：充分准备周全思考 其一，以“临近式连接复习”的方法强化考前信心。当距离高考临场仅剩两三天的时候，考生应该根据

自己的实际情况，从全科推进中适当走出来，面对开考首科进行有针对性的轻松复习。比如，可以系统确认各类题型，认真回顾主干知识，通过整合梳理，做好考前“热身”；做些难度适中的试卷，重点复习容易出错的地方，通过强化学习，形成临场前后的良好状态。其二，以“期望适中的目标”找回平稳心态。经历过高考的学生都有这样的体会：只有目标适中，才能具备平稳心态，才能确保正常发挥。每一位考生走进开考首科考场，都应当告诫自己：不奢望超常发挥，只求考出真实水平；不刻意为难自己，只要把学会的都答出来。其三，以“平时的临场经验”处理遇到的问题：如果临场前后紧张胆怯，可鼓励自己：有什么可怕的，考场还是那个普通的教室，考题还是那些学过的知识，只不过多了几位陌生的监考老师罢了。假如能这么想，就会觉得自己的怯场行为像小孩子一样幼稚可笑。如果动笔答卷时手颤心跳，十分紧张，可告诉自己：每次临场后都是如此，若能稳住自己，做出几道题后就没事了。其实，每个考生在平时考试中都有这样的临场经验。如果遇到难题心里恐慌，可这样暗示自己：试题难，大家一样难！若能这样叮嘱自己，心态便会逐渐恢复正常，就一定能够找到处理难题的应对办法。如果考卷偏长，情绪急躁，无效行为增多，可及时提醒自己：“以冷静寻找感觉，以沉稳赢得效率”。这种提醒带来的理智行为，会帮助考生减少临场失误，提高答卷效率。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