

专家提醒考前10天三大注意事项 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/278/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8F\\_90\\_E9\\_c67\\_278597.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/278/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E9_c67_278597.htm) 把握真题 回归基础 自学离不开教材，但也需要一定题量的训练。考前10天，考生要重点关注历年真题，如还未做，可利用真题来检验复习效果，如已做过，可再复习几遍，尤其对当时做错的题目一定要提高警惕，不留死角。如时间充裕，考生还可选权威模拟题来测试。做题时，考生要按照考试时间控制答题速度。考前10天，总的原则是回归基础，形成知识网络，查漏补缺。熟悉的内容可“一带而过”，生疏的地方要重点补习，可根据上课或串讲时的笔记、自己总结的图表、公式等“收缩复习”。对论述题，考生要熟练掌握要点，可根据主干线索迅速回忆整体框架。全面复习后，考生可对照大纲，梳理知识点，看哪些知识点还没有复习到位，再利用最后一段时间把它夯实。

**调整状态 注意饮食** 考试成绩的好坏与情绪是否稳定关系很大，考前考生要调整好心态。考前几天，考生要保持自己平时的学习和生活节奏，适当减轻复习密度和难度。考生要保持大脑皮层中度兴奋，既不过分放松，也不过度紧张，心情紧张时，做深呼吸。备考期间，考生不要做剧烈的体育运动，也要避免和别人争吵，保持良好的心境。备考是辛苦的，脑力和体力消耗都很大，考生要合理膳食，补充营养。每日可多吃点蔬菜、水果，补充维生素C、维生素B1等，以增强抵抗力，减轻复习疲劳。考生还要注意劳逸结合，保证充足睡眠。考生如有熬夜的习惯，要及时将生物钟调整过来，按照考试时间，调节身体生理上的兴奋点，从而保持最

佳精神状态。 查询信息 备齐物品 即日起至考前，考生可自行登录北京教育考试院网站查询考试通知单，把考试地点、考场号、座位号等信息记准确，最好下载打印出来，以免记错。考前，考生需了解考点的地理位置，根据自己居住地远近选择交通方式。考前考生还要备齐考试工具，如铅笔、橡皮、蓝色或黑色钢笔、签字笔、圆珠笔、直尺等。铅笔是2B铅笔，考前要削两枝备用。橡皮很重要，考生不要忘带。直尺用途也很大，除绘图题外，用直尺辅助涂卡，会提高涂卡速度和质量。试卷上不能使用涂改液、胶带纸，否则会被视为违纪，取消当科成绩，考生可千万不要带。考生还要备齐身份证（军官证、士兵证）和准考证两类证件。考生可把要带的物品列出来，再逐一放入一个统一的袋子中。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)