

2011年PETS5考试最后备战温馨提示 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4PET\\_c88\\_645080.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022_2011_E5_B9_B4PET_c88_645080.htm)

一、了解考点情况和考试时间 临近考试，要对自己的考试地点有所了解，对不熟悉的考试地点一定要亲自设计好路线，如果时间充足的话最好亲自到考点考察一番，避免由于路线不熟悉导致迟到或错过考试。考试时间也非常重要，自己要考的科目的具体时间要清楚。曾经有考友遇到这样的情况，有的考生看错了自考的通知单而错过了考试时间。所以请再次看一下自己的考试通知单上的考试时间。2011年公共英语开考级别为：PETS1、PETS2、PETS3。PETS4只在下半年举行一次，PETS5上半年考试将于6月份举行。

二、考场须知：

- 1、考生参加考试时，必须携带磁卡准考证、身份证(含军人、武警人员证件，16岁以下考生使用户口簿)和考试课程座位通知单，证件不全者，不准参加考试。
- 2、考生进入指定考场后，必须在指定的座位上参加考试，考生坐错座位，其成绩以零分计。
- 3、考生必须在试卷第一页右上角已标明的两个方框里准确填写自己的座位号，否则成绩以零分计。
- 4、考生必须严格遵守考试纪律。根据全国考委规定开考十五分钟后，考生不得进入考场，开考三十分钟后方准交卷出场，交卷出场后不得再进考场续考，考生不得携带寻呼机、移动电话、商务通等进入考场。另外，进考场以前一定好好察看自己携带的文具是否都准备齐全，钢笔圆珠笔，2B铅笔，兰黑色钢笔或者填涂用的炭素笔，计算器，仅限于修改填涂卡的修改液等等。

三、安排好作息时间在最后这两天里，考生一定要安排好自己的作息时间，作

息要有规律，养精蓄锐才能百战不殆。同时最重要的是要调整好自己的心态，以一种平常心来面对考试，有的考生临考前心慌，呕吐，腹泻都是心里紧张造成的，必定会对考试发挥造成很大的影响，希望大家可以从战略上藐视对手，战术上重视对手，以一种饱满的状态迎接即来的考试。

#### 四、饮食方面

饮食方面既要清淡又要注意营养，不要吃太冷或太辣的食物，以免影响肠胃，导致突发事件发生。考生还要注意天气情况，提前查看天气预报，做好充分准备。

#### 考前指导：临考心理调节的六大绝招

##### 抑制法

有许多学生在临考前总担心怯场，怕自己会紧张。对此，考生可用抑制法来避免怯场或走神。其原理是，当大脑中一组神经元受到刺激后，会发出兴奋去刺激大脑皮层，产生思维活动。同时，它又会发出另一种兴奋，去抑制其他神经元的活动。运用抑止法的具体方法是，当考生拿到试卷后，只需冷静地思考试卷上的题目，不需多久，这种怯场或走神的心理干扰就自然会被抑止，进而调整机体步入最佳状态来完成考试。

##### 睡眠法

有些考生一接到试卷，由于昨夜不足，身体欠佳，或者因为怯场，导致发挥失常。此时不妨即卧在桌上，休息3至5分钟，以达到镇静的效果。这样做有利于中枢神经的协调，还能消除疲劳、紧张，使情绪稳定，思路敏捷。结果，使机体竞技状态从低谷走向高峰。

##### 牧羊法

有一些考生拿到试卷后，便忧心忡忡，导致植物神经系统紊乱，使交感神经系统过度紧张，迷走神经过度抑制。这时，考生可让思路象牧羊一样，任其在大草原上畅游。这样，有利于植物神经协调，从而摆脱困境，顺利迎考。

##### 化简法

以往，有很多优秀的考生一拿到试卷，就先把简单的试题消灭掉，再一步步地解决化简疑难的问题

。因为一旦把简单的试题完成后，就能有效地稳定情绪，活跃思路，迅速提高反应能力。精神致胜法：怯场既产生于精神方面的原因，就必须依靠精神的力量来解决。考生要利用机体的调节系统，通过意念、言语改变中枢神经系统的兴奋性。如可以多次做深呼吸，双眼凝视一个目标，暗暗地对自己说“要冷静，不要紧张”，“我能考得很好”，“我不会做的题别人也不会”等等，以强化意志，战胜紧张。转移放松法：考生可采用转移注意力的方法，立即停止答卷。或者伏在桌上休息片刻，或者活动一下手、脚、头等部位，放松一下自己，也可请求监考老师批准出门喝口水或上厕所，通过暂时改变活动内容和环境，重新调整好情绪。如果遇到难题发慌，可先改做它题。相关推荐：[#0000ff>2011年公共英语考试温馨提示](#) [#0000ff>专家谈公共英语四级考试阅读中的被动语态](#) [#0000ff>公共英语三级考试成绩快速提高方法指点](#) [#0000ff>2011年公共英语等级考试考前四大技巧帮你拿高分](#) [#0000ff>考生复习公共英语考试的常见误区及复习策略](#)

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)