

全面应对冲刺复习考试前14天冲刺特别方案 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/71/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_A8\\_E9\\_9D\\_A2\\_E5\\_BA\\_94\\_E5\\_c44\\_71442.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/71/2021_2022__E5_85_A8_E9_9D_A2_E5_BA_94_E5_c44_71442.htm) 做以往考试的试卷 建议首先要注意自我健康的保护，不赞成熬夜。盲目的多做卷子反而无益。卷子要做，最后的关键时刻，要做近两三年来的考试试卷。也许有的同学以前就做过这些试卷，但是在你全面地掌握了课程之后，再去分析，答案也许和原来完全不同。在分析这些试卷时，要知道出题的原则、总体思路、标准答案，以及老师在阅卷过程中，哪些问题是放宽的。试卷中有些难题其实不是考试的要求，对于这样的题目，你就是答不出，也问题不大。对于需要记忆的知识，要重点去背一直背不出的问题，背得熟练的内容，没有必要反复复习。我们提倡学生减压，前提是“你是一个有责任心的人”。

拒绝心理暗示 考场上很容易出现“卡壳”现象，就是突然遇到一个做不出的题目，照理是应该立刻跳过去，但有些人就是被绊住了手脚，即使勉强跳过，脑子中也都是那道题的影子。其实这和平时的答题习惯有很大关系。经常遇到这样问题的考生，可以在这两个星期内有意识地多做这方面的训练。坚决扔掉“卡壳”的毛病，用轻松的心态迎考。对于测试成绩不理想的学生来说，要分析问题的症结。是因为对简单问题粗心，还是因为那些知识不熟练，或者干脆面对自己，就是不懂，有了这样基本的认识，问题就容易解决多了。

分析命题趋势 提倡学生自主学习，但最后的两个星期，我们也会教师专门等在学校，给来需要答疑的学生解答。现在出题的趋势越来越多样化。考试最重要的就是心理准备和知识

准备，最要克服的，就是疲倦厌倦和急躁的心理。我们常说考试拼的就是毅力，是到使用韧劲的时候了。作息时间表对大多数学生来说，上午的学习效果相对比较好，所以早上的光阴是不能错过的。早上6点左右起床，认真学习4个小时，不要超过这个时间。中间每2个小时左右，要休息15分钟到30分钟。最好听听音乐，也可以在小区的花园里散步。但千万不要做剧烈运动，因为剧烈运动后要很长时间才能恢复到学习状态。下午要小睡一会儿，时间在半个小时左右为宜，不要超过1个小时。下午学习的时间不易过长，因为下午容易疲劳，如果时间过长，学习的质量和效果都会受到一定的影响。以2-3小时为宜。在吃晚饭前的这段时间，是最适合休息的时间，因为此时注意力不容易集中，可以散步、去超市购买简单的生活用品。但千万不能从事紧张的脑力劳动，打斗游戏、或刺激的电视片都不要涉及，反而幽默片、相声小品等很适合在这个时间看看听听。晚饭后放松半个小时到1个小时之间，可以和父母聊聊天，或帮忙做点简单的家务，关于学习事情，什么都不要想。晚上学习3个小时左右，期间注意力集中，保证学习质量。晚上最好不要超过11点睡觉。

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)