

[复习大纲]高考临战前十天四招巧安排 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/104/2021_2022__5B_E5_A4_8D_E4_B9_A0_E5_A4_A7_c65_104274.htm

一、创造良好环境
要保持自己平时的学习和生活节奏，适当减轻复习的密度和难度，可以收到“退一步，进两步”的效果。保持大脑皮层中等的兴奋度（既不过分放松也不过分紧张），要避免和他人进行无谓的辩论和争吵，不搞剧烈的文体活动。这样，就能在考试前夕，创造一个良好的心境。

二、回归基础抓主干
一般来说，高考前十天，应主要用来抓知识的主干，进行强化记忆。总的原则是回归基础，形成知识网络，把查漏补缺、解决前面复习中出现的问题放在第一位。没必要也不可能再把每一科详细地复习一遍。因此，最后十天的复习更应收缩到教材上来。通过看书上的目录、标题、重点等，一科一科地进行回忆，发现生疏的地方，及时重点补习一下，已经熟练掌握了的内容，可以“一带而过”。还可以看自己整理的提纲、图表、考卷，重温重要的公式、定理等。这十天的复习，就像运动员在比赛前的准备活动或适应性练习一样。通过这十天的“收缩复习”“强化记忆”，可以进一步为高考打下坚实的基础，熟练地掌握知识的整体框架，以便能在高考答题中，根据主干线索迅速回忆，让自己的答案做到“八九不离十”。

三、稳定情绪 修炼镇静
高考成绩的好坏与情绪稳定的关系很大，而考生难免会在考试前十天有不同程度的焦虑。优化情绪的辅助办法有：

- 1．深呼吸。复习完功课后，做深呼吸。要缓慢、放松，吸完一口气后，略停1秒钟再吐气。如此反复多次。
- 2．按摩内关穴。用右手大拇指按

住左手臂内侧内关穴（手掌纹下三横指正中处，通常是表带处），顺时针按摩36次，在心里默念“镇静”，这当然也是一种强烈的心理暗示。

3．联想放松法。坐着或者站立，身体放松，想像着自己淋雨，自我想像下雨将所有的疲劳和焦虑冲洗掉。当然在自己冲凉时，想像着把自己的紧张、疲劳、焦虑冲刷掉的效果会更好。

4．按摩涌泉穴。晚上淋浴完后，用右手的大拇指按摩脚心的涌泉穴，次数不限，心里同时默念“入睡”。也可以在床上将自己的意念用在脚心的涌泉穴，默念“入睡”。

四、进入全真模拟状态

1．早晚半小时。早起半小时和晚睡半小时，心理学界有一个普遍的共识，这两段时间是最佳的记忆时间。所以这1个小时中，要充分利用。

2．进入状态。要在上午9：00和下午3：00开始复习，因为这两个时间段和高考时间程序表一致。这样才能在高考的那天，顺利进入高考状态。

3．每天做一套卷子。有些人主张高考前十天不做试卷，事实上，每天做一份试卷可以使考生在几天后真正拿到高考成绩时不感到手生，能找到感觉。

4．遵守睡眠规律。高考开始时，平时什么时候睡觉还什么时候睡，千万不要打破自己的习惯。这是高考成功的一个重要保证。

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