

考前一週衝刺

距離第一次基測考試只剩下五天時間，進入最後的衝刺階段。這在短短的一週內，如何事半功倍地複習、科學合理地利用時間？寰宇名師學院特別邀請實戰基測學長姐們提供讀書建議：

考前五天：總結解題技巧

題型「萬變不離其宗」，多年的學習做過題目有成千上萬，但解題技巧最為重要。考生要努力提高自己在2個小時左右的時間裡的學習效率。做題應該以「反思、溫故」和「查缺補漏」為主，多吃一些以前練過的習題，也可以把前一階段做過的試卷再瀏覽一遍，要少做新題和難度較大的試題。社會組考生從掌握整個知識體系入手。對於自然組考生來說，可把近幾年的歷屆基測試題做一做，做完以後，根據評分標準掌握重點，規範做題，不要造成無謂的丟分。

考前四天：鞏固雙基知識

這一天，考生應該梳理所學過的知識點，在腦中形成網路與鏈接，以便在考試時做到提取順利。可以把每門課學過的所有知識點畫成一張網路圖，在自己的腦中過一遍，形成它們之間的橫向與縱向聯繫；更為簡單的做法，還可以採用記目錄的方法，因為每本書的目錄一般都反映了書中的基本知識點，所以通過熟悉目錄也可以達到掌握知識點的目的。其實基測考題中超難題並不多，把考前幾天寶貴時間花在難題上，往往得不償失。考生的主要精力要放在複習一些基本知識上，記住一些基本定理、公式等，也可以多做些難度適當的題，關鍵在於積累自己的做題慣性，達到增強信心的目的。

考前三天：最後模擬熱身

可以進行考前的最後一次模擬練習，提前適應基測的環境，在考試規定的時段，就想像自己在考場答題。把可能遇到的問題都假設出現，訓練自己的心理承受力，提前釋放壓力。試題一定要選擇自己覺得難度不是太高的模擬題進行，答題時也要像真正基測一樣，認真完成每一道題。「考試」結束後，考生可為自己打打分。切記「分數無所謂，經驗最難得」。其實，模擬考試，目的不是在於檢查你的複習成效，而是在於讓你提前感受一下身臨考場的感覺，瞭解自己在考試中可能出現的問題，學會將所學到的各種應對考試的技巧熟悉運用，以幫助自己渡過這些考試中的難關。

衝刺讀書計畫

考前二天：卸去心頭石塊

日子越發臨近，考生不緊張那是不可能的，考生會出現「記憶力下降」和「不想看書」等緊張不安的情緒，當緊張情緒出現時，考生可以實施下面的方法：「緊張是正常的，不僅我會緊張，別人也會緊張，現在重要的是準備考試」，做到順其自然。要改變緊張狀況，最有效的辦法就是好好睡覺。如果失眠，盡可能不要用藥物，可以進行食療，比如說睡前喝一杯牛奶或吃一個蘋果。睡前可以用熱水泡腳，並做頭部和腳部按摩；睡前不要大量飲水，以免增加夜間起床次數。

考前一天：做演練早感受

考前最後一天，考生的主要任務是打點好「行裝」，切忌再次做題。考生一定要親手準備第二天要用的東西，這樣才能做到不遺漏。准考證、2B鉛筆、藍黑色鋼筆或原子筆、橡皮擦、圓規、直尺、三角板等文具，放入一個比較厚的透明文件袋中，檢查、使用時都能一目瞭然。戴眼鏡的同學最好準備一副備用眼鏡，要提前試戴感覺是否舒服。戴隱形眼鏡的同學要準備好一副框架眼鏡和明目的眼藥水。熟悉考場，考生可在臨出發前看一下表，以便計算從家裡出發到考點路上所需時間。這天晚上的學習仍可保持在2小時左右。但盡量不做試卷，不挑難題；隨意翻翻書，在腦子裡回憶知識框架……考生根據自己的情況安排，把握好不太累又不太鬆懈的尺度就好。最好在晚上10點之前睡覺。

特別提醒

基測日程中，有安排在下午考的科目，而不少考生都有午休的習慣，尤其在停課後，更是睡到五六點，以便晚上衝刺熬夜好好複習。但考生如果頭暈嗜睡，肯定不利於發揮，所以考生不妨試著利用剩下的幾天時間好好調整生理時鐘，如中午堅持不午睡，或者小睡半小時即可，最重要的是早晨7:30前一定要起床。