

# 备考期末考试的学习建议

现在就开始准备！不要等到考试周才开始：了解期末考试的形式，制定带休息时间的学习计划，整理笔记，参加教师办公时间/辅导，注意截止日期。

保证充足睡眠、健康饮食，并进行多次短时学习与休息，以控制压力并真正掌握知识。通过自我慈悲的自我对话或使用放松策略（如深呼吸）来减轻考试焦虑。

## 考试前的策略

- 将大量信息分解成小块，以提高记忆和掌握
- 制定复习时间表
- 在记忆过程中频繁休息，以提高信息保留
- 多次学习难度较大的材料，并制作小测验以练习运用知识
- 回顾作业、旧考试或重新练习复杂题目。多练习.....多练习.....
- 如果教师提供学习指南，请务必使用
- 

## 考试期间

- 深呼吸，并告诉自己：“我已为这场考试做好准备，我很平静，我很期待展示我的知识。”
- 快速记录想写下的想法或记忆的要点以备使用
- 慢慢仔细阅读说明和题目
- 浏览整张试卷，先做能迅速回忆答案的题目
- 确保按要求作答：定义、列举、比较、对比等
- 如果卡住，可以先跳过难题或耗时题目
- 如果时间不够，可以提供提纲，而不必写完整句子