

最新四级备考计划书前言 备考四级英语的计划书(精选5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

四级备考计划书前言篇一

在阅读和使用中背单词

翻来覆去背单词书，容易背了后边忘了前边，不利于识记，建议在阅读中背单词。准备一个单词本，把平时阅读中遇到的生词或句子记下来。还可以多注意身边的英语，如电器设备上的英语，产品说明书上的英语，各种警示语、标语等。

携带小卡片利用零散时间

现在的生活节奏很快，对一些已工作或课业繁重的人来说，每天专门划一块时间出来背单词的方法并不适用。利用零散时间背单词，也会很有成效。随身携带小卡片，就可以很好地利用起零散时间，积少成多。

背单词顺序可多变

学会背单词的三种顺序：正序记忆、逆序记忆和乱序记忆。第一遍背单词可以正序记忆，第二遍背单词应该采用逆序记忆，从第三遍开始进行乱序记忆，先往前背，再往后背，建立对应关系，彻底记住单词，之后进行自我测试。

分组背单词分组背

人的瞬时记忆极其有限，一次只能记忆5-7个东西，所以单词也要分成组，背一组，测一组，掌握后再背下一组。可以将形近词或音近词分成一组，搞清楚单词的区别和联系。说让一组单词看似不多，但这样坚持下来记忆的单词数量也是可观的。

攻破遗忘“临界点”

著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”告诉我们遗忘是有规律的，遗忘的进程并不均衡。在记忆的最初阶段遗忘速度很快，后来会逐渐减慢。背单词时，要根据自身实际情况，掌握好自己的遗忘临界点，及时复习。

掌握单词界的偏旁部首

其实英语单词和汉字一样，有着很多偏旁部首——词根词缀。一般情况下，词根是基本意思，前缀和后缀觉得词性。虽然并不能完全准确，但在一定程度上大大增强了“见词识意”的能力，当然，这也是要我们在拥有一定词汇量的基础上才能熟练使用的。

善于联想具体意象

使用图像情景法，单词的含义都是为了定义某个事情，某个场景，某个概念，尽可能在背单词的时候让大脑里产生这个单词所描述的景象，这样会使记忆更加持久。

记忆东西最好的办法其实就是多用，想要学好英语背单词肯定必不可少，但是在生活中活学活用也是很有助益的一个方法。灵活运用，就是对所记忆东西的最好的巩固。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

四级备考计划书前言篇二

听力：

长对话：相比较而言，长对话浏览题目的时间就相对紧张一些，但是大家还是要抓紧时间看选项，必要时候划出关键词或者判断该题可能的问题。如果该题所有选项都是数字大家在听得时候就该动笔多记记关键信息啦，好记性不如烂笔头嘛。另外在听的过程中要注意but、first、because等重要的连接词以及most等强调的词噢！

听力是考试最不确定的环节，因为你看不到文字，只能靠自己的耳朵来听，这时一定要克服你的紧张情绪，集中注意力，进入旁若无人之境~！

阅读

选词填空：相信这种类型的题目大家在高中阶段应该有所接触，在此就不赘述了，主要方法是将所给单词分为名词、动词、形容词、副词四类，在通读文章时再根据语法或者上下文确定所填单词。

阅读理解：阅读理解的方法因人而异，有人注重正确率而喜欢通读全文，有人注重速度而偏向关键词定位，这里主要介绍一下关键词定位技巧，通过阅读题目中的题干确定关键词，回文章寻找关键词所在段落，并仔细阅读与之相关的内容，注意其中的逻辑关系、句式运用等细节。

配对题：这也是改革后的新题型，要在短时间内看完这么长的一篇文章，对大多数的同学来说是有一定难度的，加之题目肯定不会按照文章的顺序出，而且有干扰段，难度也是有了一定的增加。因此，关键词定位还是成为了我们的首选方法，如按照专有名词、数词、长词与不常见的词定位之外，必须提高解题速度，才能以不变应万变。

写作

在语文界就流行一句话：“一怕文言文、二怕写作文、三怕周树人”，可见作文对几乎所有人来说都是一件令人头疼的事情，连母语作文都hold不住，那英语作文该怎么办?!

对于英语作文来说同学们可以适当地准备一些模板，也可以有意识地准备一下社会热点、名人名言之类的素材，以备不时之需!

英语四级高分经验

听力

听力部分是四六级考试里面最容易拿分数的部分。在听力中，如果听力水平较好，拿高分是不成问题的。所谓的水平好，我觉得只要能听懂voastandenglish[]应付六级就足够了。作为我个人，我没系统听过历年四六级考试的题目，但是考试估分，听力都是16-18分。

最开始的时候，我连听voaspecialenglish都很困难。我的方法是：一个sp要听4-5次，把里面不懂的英语单词的发音，含义全部搞清楚，然后每天坚持2个小时的听力训练，狂攻sp.如果没事，就拿一个mp3吊耳朵，让自己慢慢习惯英语语境。2个月后，我听了一盘四级英语考试磁带，发现自己原来根本听不明白的东西变的简单了。

现在，你已经具备了一定的听力基础。接下来，可以进行一些special的听写，尝试听standenglish.这个阶段真是打击你信心的时候^^：听写出现很多拼写错误□stand听起来象天书，然后就想：我的水平还是不行啊，5555~~~不过没关系，其实你已经在进步，只是你没察觉到而已。坚持下去，慢慢就发现自己的听写正确率提高了，而且stand也变得越来越熟悉。当听写special觉得简单的时候，就可以开始尝试听写比较短的stand.如果能坚持进行训练，半年左右，你就已经达到了六级外语听力的要求。因为六级对听力的要求不是特别高，能听懂stand的话，你真是会觉得六级的语音真的挺慢的。

这里说一点，其实考试前听一些历年四六级考试的听力真题，可以帮助你了解题型，熟悉考试模式，所以还是绝对值得的。本人对听力比较自负，所以没怎么听过，结果听力总是拿不到满分。

单词

这是一个老生常谈的话题，大家知道，单词是英语的基础，没有单词，就好象建大厦没有砖头，只能幻想空中楼阁。但是背单词又被大家认为是最难，最枯燥的事情。基础好的朋友可以通过阅读学单词，但是对基础不好的，这点根本行不通。整篇文章都看不太明白，还谈什么学单词呢？既然咱们现在水平不行，就要拿出比别人更多的努力。我考完六级，背单词的草稿纸已经放满了一个大箱子。

大家肯定有这种经验，前不久背了的单词，很快就忘记了，那么该怎么办呢？我当时是每天固定背30-40个左右的单词，第二天复习前一天的单词，然后每个礼拜天，花1小时把一个礼拜的单词复习一下，每一个月又花几个小时把一个月的单词复习一次。

这样下去，半年就能积累比较大的词汇量。在考试前，把单

词再温习一次。因为是针对考试，可以找到关于四六级考试的高频词语，重点背诵一下。

对于考试中间的vocabulary[]就需要靠做题目了。我考六级的时候，是做的北外出的一本六级考试词汇突破。花一个礼拜把里面的题目全部弄清楚，不懂的单词全部记下来。因为六级往年的经验就是：很多题目是重复的。

阅读

阅读在我看来，就是通过增加阅读量，提高阅读速度，掌握一定的阅读技巧。

最开始的时候，因为基础比较差，太难的文章肯定不适合基础差的朋友。先可以看一看”书虫”(高中水平)一类的改编小说，练练感觉。当单词量积累到一定程度以后，就可以正式开始提高阅读水平了。第一是做真题，从四级到六级，力争把真题里的句子、单词都弄明白，并且对其中的难句做一定的分析，特别是语法结构。这里有一个问题：最开始你做题目的时候准确率会很低，千万别灰心，坚持下去，从每一篇阅读里面吸取精华，很快就会发现：阅读真的没那么可怕。第二，对于六级，平时可以看看chinadaily一类的新闻杂志，即可以提高自己的兴趣，又增强了阅读水平。现在我每天晚上都喜欢看1-2版英文报纸，已经成习惯了。

作文

作文一直是最弱的项目。虽然我高中语文都是全班前三名，可惜大学根本没摸过语文书，丢光了。如果你按照上面三个方面去学习，你作文肯定不会很差劲，毕竟英语是一个综合提高的过程，你听力、阅读，单词都不错，不可能作文会差得一塌糊涂。

但是这不代表不要努力。这里我记得一个六级提高班的英语

老师说过的一句话：读书破万卷，下笔如有神。作文一个字：背！如果你背了很多很多范文，作文不会低于6分的。但是我建议在背的同时，可以用一个小本子，把一些很精彩的句子抄下来，经常看看，并举一反三。同样一个句子，用在不同的地方，会有什么不同的效果呢？自己体会一下。而且这些精彩句子正是出彩之处，也是老师给你高分的依据。

英语四级怎样才能拿高分

3、真题是一定要做的，而且真题一定要够详细，文章讲解要细，答案解析也要细，

6、语义判断题要注意，选项含义与被考单词在含义上肤浅相近的一般不是答案；

10、在考试前多刷真题练手，总结题型，这样在考试中遇到类似的题型的时候自己就不在那么的慌乱。

四级备考计划书前言篇三

心理状态就是一个人的心情。心情的好坏，会直接地影响我们工作、学习的效果。你也能看到，在体育比赛中，由于心理状态的起伏，参赛选手的发挥会跟着有较大的起伏。

同样的道理，心理状态的正常与否对参加听力考试的同学来说也至关重要。心理方面的任何失衡都会使你手忙脚乱，得分率降低，平时掌握的内容也有可能发挥不出来；相反，保持良好的心态，则会使你如虎添翼，发挥出最佳水平。

考试中的心理偏差有两种，一是过于放松，难以集中注意力，总是想起别的东西，无法抓住听力内容的关键词；二是过于紧张，心跳加快，手心出汗，有头晕的感觉。出现前一种情况的同学要加强训练，找一个与考试环境相似的教室，模仿真实的考试场景，逐渐进入状态；出现后一种情况的同学可

能是对自己的能力估计不足，心中无数，有一种惧怕心理。这就要从自身做起，平时加强听力训练，做到有的放矢，弥补弱项。从而充满自信，保持心理稳定。

在考前，把指令背熟，然后在放指令的录音时，阅读选择项，并进行有关的预测，这时，紧张的心理自然消除了。另外，要做到顺其自然，我们的意思是不要怕漏听一些非关键部分，像介词、连词、冠词等，总之不要去想一个没听到或一个不熟悉的单词，否则，会漏听更多内容。关于心理准备。在开首，我们提出同学们在练习听力以及正式的考试中都必须遵循的一条，就是放松心情，但要使听觉系统紧张起来。只有放松心情，才能正常(甚至超水平)发挥听力。

听的过程中，一定要集中注意力，不要胡思乱想。同学们在平时训练中，就要注意加强大脑与听觉系统之间的协调与沟通。我们在以后的每一个测试开首，都会讲解实用技巧，希望同学们能熟练掌握并运用于试题之中。

1. 英语四级听力题型及备考技巧

2. 英语四级听力备考4大技巧

3. 英语四级听力得分技巧

4. 英语四级听力新闻技巧

5. 英语四级的听力技巧讲解

6. 英语四级听力技巧方法

7. 英语四级听力技巧

8. 英语四级听力技巧

9. 2017英语四级听力技巧

10. 12月英语四级听力改革备考技巧

四级备考计划书前言篇四

一、基础阶段：（9月20日——10月20日）

4、写作 写作方面不用下太多功夫 背作文框架就可以（我给你一本小册子就是英语作文的框架 在一个月前背过就行）

二、强化阶段：（10月20日——11月20日）

3、练听力 还是以voa的听力为主每天一篇 写下来 再对照答案

三、冲刺阶段：（11月20日——12月20日）

1、背单词再将单词从头至尾背一遍 直到考试 单词至少要背三遍 1

总之四级很简单 不是什么问题 努力的学两个月 没有任何问题的 continue to ask, the god will tell you.

2

一、基础阶段

1、背单词。买一本单词书，每天100个单词把中文意思一定要背过会拼写，争取在一个月内在把袭击的约4000(5500)个单词全部过一遍有个大体印象。

2、看课本。每天读两篇，把结构比较好的句子画下来多看几遍，能背则背。语法不需要背，如果实在不懂就不用看语法了，另外有条件的可以再系统学习学习新概念。

3、练听力。在基础阶段时不需要练习考试听力，可以从网上下载一些voa的慢速英语，因为四级的听力语速很慢。可以使用听写酷，每天只需要听一篇，但是一定要一边听一遍写，直到能把英语都写下来，无论听多少遍。

4、写作。写作方面不用下太多功夫，背作文框架就可以。(模拟试卷或者从网上下载英语作文的框架，在一个月前背过就行)。

二、强化阶段

1、背单词。将单词开始背第二遍，这一遍要求记牢，无论中文意思还是拼写都要记住。每天150个以外，还要背一些词组单词永远是最重要的，单词量不过关什么也不行。

2、看阅读。将历年的四级真题的阅读一篇一篇的看，难度并不大，自己好好分析，对照答案的说明，然后做一遍，如有不懂可请教他人。每天一篇，每份真题有两篇仔细阅读一篇快速阅读，只需要把这些文章分析得彻底问题就不大。

3、练听力。还是以voa的听力为主，每天一篇，写下来，再对照答案。

三、冲刺阶段

1、背单词。再将单词从头至尾背一遍，直到考试，单词至少要背三遍如果学有余力。掌握拼写，另外，将所做的阅读真题里的陌生单词都整理到一张纸上，不要写中文意思只写英文然后每天有空拿出来背一背，效果显著，单词是基础。

《英语四级备考计划书》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

2、练听力。这个阶段一定要开始练习历年真题的听力了，每

天做一篇即可，与背单词相同的是，也要将听力文章里出现的陌生单词整理到纸上，不标注中文意思，找空闲时间、背一背在听听力的时候要训练自己只听一遍。不可以一道题听很多遍那样事倍功半，在听听力题的最后一个大题，复合式听写时听句子时候听主干。只写主干，一样得分。

3、做阅读。将做过的阅读再重新看看，哪里还有不懂及时解决。在做快速阅读时，不要先看文章，要先看题目，从题目去文章中定位做大阅读的方法一样。

4、写作。四级的写作可以说就是考议论文，议论文就是分三段每一段的句首的作用举重若轻。所以背作文框架很重要。

5、翻译。同样，将历年真题一道一道的认真做下来，每做完几年的就做一个对比，会发现知识点都是重复出现的，所以翻译相对简单。另外，如果认为背单词太累且记不住，还可以尝试这样一种方法从基础阶段就开始做真题。在阅读中去背单词将所有不会的单词都记录下来，整理到本子上，背就可以了。但是这种方法并不是很扎实，因为既然想考四级了，就是想考研了，基础还是要打牢比较好。

今天是4月19日，距离2017年6月份的大学英语四级考试仅剩56天的时间。这不禁又让我想起了去年备战高考的那段紧张而又不安的岁月，进入倒计时100天的时候，感觉时间走得异常地快。高考是我人生中的一件大事，是一道分水岭，其重要性不言而喻。现在同样如此，大学英语四级考试在整个大学生涯和以后的发展中都占有重要地位。而现在只有五十多天的时间了，紧张自不必说。俗话说：“不打无准备之仗”，“知己知彼，方能百战百胜”。因此制定一个切合自身实际，可行的计划显得尤为重要。

说实话英语并不是我的强项，在高考中吃过英语的亏，当时就是从来没有过的紧张，手一直在颤抖基本上已经没有办法写字了，这归根到底可能还是自身的基础不够扎实导致的。

自从进入大学以后，由于大学的学习和高中的天壤之别，对于英语的学习反而没有高中那么认真了。大学英语四级总分是710分，结合自身实际，我今年6月英语四级的目标分数是520分左右，上下浮动不超过5分，当然超过的是多多益善。希望可以通过自己接下来五十多天的计划实施和努力奋斗，可以实现预期的目标。

为什么要制定这一计划和目标？第一点，大学英语四级证书是将来拿到学校所颁发的毕业证书和学位证书的基础之一，没有它只能拿到结业证书，换句话说就是大学四年白上了。所以这是一个很现实的问题，必须要拿到英语四级证书，没有商量的余地。第二点，作为学商科类的学生多学一点英语大有裨益，对于以后的发展也都是有好处的。可以说英语四级是我们将来企业应聘的敲门砖，一个拥有英语四级和一个没有英语四级的人相比显然前者的优势更大一些。第三点，是时代的要求，是自己不断进步的要求，这是一种大的趋势或是规律暂时还没有人可以去打破。第四点，就是要证明自己的能力，始终相信自己是最棒的。即便在今年的两会上有些代表建议取消大学的英语四六级考试，但是我觉得完全没有必要，英语学习已经深入人心了，就好像一日三餐，成为了必需品。在今天这个全球化的国际社会里，不存在大学英语四级考试无用论的说辞。我想有总比没有要好得多的多。

我的学习计划将采取学与练相结合的方式。英语四级的题型有作文，阅读理解，听力，完形填空和翻译。我的计划如下：

一、 所有这些题型的基础当然就是单词了，因此首先应从单词着手。四级词汇一共是4750个，由于之前已经大致看过一遍，结合所剩余的时间，打算每天熟记60个单词（由于之前看过一遍，另外还有很多以前掌握的单词，问题应该不大），分50天背完，乃至熟练掌握。

二、 英语最让我头疼的是语法，大学里不再教授语法知识，而语法对于英语学习很重要。所以需要把高中学过的语法知

识重新回过头再过一遍，名词性从句，定语从句，状语从句三大从句。冠词，名词（短语），动词（短语）等熟练掌握，能够运用语法知识正确分析句子结构，造句，翻译之类。可以一周复习一个重点语法知识。

所列出的重点短语，大概每天熟记15个短语左右。能够正确运用，譬如造句，填空，翻译。

四、听力是我的薄弱环节，这点主要通过多听来强化。计划每两天一份四级真题听力限时练习，除此以外，还要多听一些如美-国-之-音，学校发放的听力材料。当然平时在娱乐的同时可以通过看美剧，英语新闻来加强听力。在听的同时能够加强写的能力。

六、作文和翻译一方面通过词汇短语的积累，另一方面要掌握格式。加强背诵，比如一些优秀的范文，现在我们每周抄一篇四级真题作文。我觉得这当然还不够，抄仅仅是表层的，没有实质进步。需要加强练习。计划每周一篇作文，主题自己挑选，尽量联系当前热点问题，展开合理的想象。写好后可以请老师、同学或网络帮助自己批改，然后再加以进一步修改，使之完善。

七、在以上的计划实施结束时，在考试前两周把重心转向做四级真题和模拟试题模仿考试场景，熟悉考试环境和考试流程安排。

以上计划的实施者是我，期间可以寻求老师和同学的相关帮助，计划实施的时间比如背单词和短语安排在早上7:00—7:50和下午16:30—17:30，听力的练习安排在早上8:00—8:30（没两天一次，有早课除外），语法的复习可以安排在中午12:30—13:00（一周一个语法知识点），作文的摘抄和自己写的作文放在每周五晚上。四级真题练习和模拟安排在周二和周四的晚自习时段。阅读和了解热点可以放在平时的娱乐中，比如上网、看电视的时候。以上计划从制

定之日起开始执行，到四级考试结束止。

计划实施的地点主要包括教室、自习室、图书馆和宿舍，同时可以运用网络这个虚拟空间进行英语的学习。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”计划已经制定好了，关键在于实施。希望通过真正地贯彻和落实此计划实现预期目标。切不可三天打鱼，两天晒网，忌三分钟热度，戒躁，静心，尽力，成功就在彼岸。

四级备考计划书前言篇五

临近四级考试还有一个月的时间，不妨将该月平均划分三期，前10天为第一期，中间10天为第二期，最后10天为第三期(可按自身情况制定不同时间间隔，但确保三阶段)。之所以如此，是基于所谓的过程化管理理论，即将目标散化并合理置于各管理阶段中，以有效完成阶段性管理任务，从而实现最终目标。而且，从实际操作角度来说，对三个10天的分别操控，难度上大大低于对一个30天的操控，考生可以在充实有效地复习过程中不知不觉完成最后的备考直至冲刺。

那么这三期中，前期重点为阅读和听力，中期重点为写作(含翻译)和听力。最后一期为全套模拟题训练。之所以如此安排，是因对阅读和写作而言，前者目标更难达至，故置前，只因阅读作为一种输入过程，不由己身，视输入对象而有不同心理感触和答题反应；而写作，作为一种输出过程，由己而发，得分高低跟内心句型储存量成正比，在模版盛行的今天，倒是可以通过多背记一些普适性优秀句型，从而得分，不会毫无斩获。另外，这三期中听力是从始至终贯穿的，它除了起到良好的催眠作用外，每天坚持两个小时的精听和一个小时的泛听对提高听力成绩很有帮助，它最能证明坚持就是胜利的道理。精听可以往年真题或模拟题(甚或六级听力题目)为材料，并做题，重点是长对话和短文听力，泛听即找来一些

新闻类(bbc/voa/cri)或者网络下载听力材料进行训练，无需做题。相信这样点面结合，坚持30天左右，会亲眼看到成效。

下面是具体的操作建议。

(1)前期——第一个10天期间，重点：阅读和听力。

上午：首先阅读然后听力。题目来源即是往年真题，若已做过，再快速做一遍，对于曾做错的题目进行重复回看，教训要吸取，痛楚要记恨，如：“沉着气地将四个选项看完后再做选择，不可轻易选择着急付出”，并将此类教训醒目地贴于每天必看之处，(如床头，镜前等等)。做完上述内容后若有时间，还可选择近几年的六级阅读进行训练。其实阅读过程最是学习过程，很多人通过备考，英语水平提高了，这其中，大量阅读题目的练习，功不可没。做题时要全神贯注，抓紧时间，自我营造考场气氛，不可拖沓没有管束，因为四级考试是限时考试，不仅要求正确度，还要求速度。无他，唯手熟而。另外，在阅读中遇见的好句型，尤其是那些读后令人微笑的句子不妨及时采集，通过背诵从而拥有它们。对于听力，前面已有所述。下午：做一篇作文。所以前期至少可以完成10篇作文，不过，可预见的是由于上午的辛劳，下午的写作可能已经无力而为，那么，晚上进行一篇吧。

上述过程，重复10天，试一下，一生也就这么一回。

(2)中期——第二个10天期间，重点：写作和听力。

上午：写作和听力。关于写作，此时要多遍抄写乃至默写所心仪的模版和句型，一开始抄写感觉是在抄袭别人作品，其实抄上四五遍，也就成为自己的了。考生可以放下一个挂虑，即模版会给分吗?答案是肯定的，这鉴于如此一个事实：四级考试是非竞争性非排他性考试(就是竞争性考试)且是大学生们所面临的第一个英语考试，旨在考察学生对基本句型基本句式结构的掌握。所以大可放心。当然，若能私有一套独家

高级模版最好不过，不妨暂时珍视私藏之，自私从来都是推动社会发展的最真诚实效的心理动力。抄写完模板后，要临摹写出2篇作文，依旧选择真题来做，做完四级的便找来六级的。下午：进行阅读，相比第一期可以减少阅读量，听力依旧保持。

如此，进行10天，你已经距离成功更近了，坚持吧！

(3)后期——第三个10天，重点：全套模拟题。

按各个考试项目的考场出现顺序进行模拟，定好时间，严格遵守，自我评定分数，告诉自己不以分高而喜不以分低而悲。因为只是个模拟货色，不值得动容动心。

保证一天一套，多多益善，既可真题，也可模拟题，做到8~9~10套即可。

上述所有过程中，均离不开做题，对于曾做错的题，不妨记忆背诵，因为这个世界，错误的种类总是有限，谨记在心，可大大降低重复错误的几率，难怪西方有谚语说“记忆是智慧之父”。若做题做累了，可通过背单词来调剂，这是永恒的一件事情，多背多得福。若做题做腻了，也可闲适地读读大学精读课文，感受一下没有考试压力的英语学习是多么地纯洁和美好。

另外，提及一下四级考试中的“综合”，这是一类技巧性不高的试题，旨在用来拉开考生间分数距离，一个月中尽量坚持做到20篇。考场上，面对它，坦然顺命，尽力而为就是上上策。

基本建议便是如上所述。其实，学习过程自有天然调节机制，即：盈亏缺损持定守恒。具体来说即发自内心最想学什么(比如阅读)，那么就去操练什么(做大量的阅读题)，很快就会发觉另外项目(比如写作)有些滞后，于是心有亏欠，便立刻再

补充写作(练习几篇写作)，即是。

最后，考前头一晚不要想和英语有关的事，第二天早起后再想足够来得及，睡前回忆最美好的那些人那些事，可以思念父母，可以仰卧起坐，然后面带笑意地入睡。进入考场，面对即将到来的洪水，深呼吸，默默祷告心理暗示，这是一根谁都可以抓住的岸上稻草，虽柔弱却仍有力。