

高考，我有独家减压秘方众口纷说“高考经” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/100/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_EF\\_BC\\_8C\\_E6\\_c65\\_100022.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_EF_BC_8C_E6_c65_100022.htm) 高考将至，紧张的气氛开始蔓延。为了图个吉利，高考订车迷信车牌尾号，“高考宾馆”楼层也被挑挑拣拣。家长这样的迷信做法，并没有实实在在给考生减负，反而增加了他们的无形压力。相信面对这样一次考试，考生们都难免紧张，选择正确的、适合自己的减压方法才是关键。面对高考，你有自己的独家“减压、鼓劲秘方”吗？你的秘方真的有效吗？期望点歌成功 我一直很喜欢听点歌类的节目，尤其是读了高三之后，电视不能看，我对广播节目的热爱便与日俱增。而且经常听到电台里播出学生们为了预祝自己考试顺利而点歌的祝福，我们同学之间也流传这样的说法，大家都觉得如果能在考试之前点播祝福成功，这就意味着你是幸运的，你的祝福、愿望就会实现，当然考试的时候也会多一份幸运。所以我跟几个同学一个月前就开始写信，我们在信中不仅期望自己这次考试能发挥正常，考个好成绩，而且也为彼此写了祝福，祝福大家都能进入自己理想的学校。这样，我们一共写了5封信，哪怕只有一封被主持人播读了，我们5个人都能收到祝福，得到幸运。虽然现在我们寄出去的信，还没有得到反馈，但是我们心中都怀着信心，相信主持人一定会播读的。这几天，我们也没有干等着，大家都知道，如果成功了不过是给自己加上一份幸运的祝福而已。关键还是要靠自己，没有自己脚踏实地的努力，给了你运气，你也没有办法把握好。所谓幸运的祝福只不过是锦上添花而已。妈妈揭开了谜底 杨晨洁19岁大

学生 我每次考试，母亲都特别迷信补品的力量，她特别相信那些东西吃了以后，就会给我的大脑补充能量，让我变得聪明一点，题目能多答出几道，考试自然能更轻松应对。所以每次考试，母亲都会给我买来一大堆的补品，还会不知从哪里淘来这个秘方、那个秘方，为我的考试烧制了一大堆味道各异的补品。在母亲的影响下，我有了补品依赖症，考试之前，不吃上几片营养片、喝上几瓶营养水，就会不舒服，没了自信。高考这样的重要时刻，母亲早早为我准备了够一年每天一片用量的鱼肝油胶囊、蛋白粉、维生素片，还有各种品牌的据说能使脑子更轻松的营养品。不过在听说许多同学也吃了同样牌子的补品后，我觉得自己不再有胜人一筹的筹码。于是去年高考的最后一个礼拜，母亲为我找到了一款秘密武器汤药，喝了能缓解压力、补充体力、增长智力。我喝了之后，觉得睡眠特别香，早上起来脑子也很清醒，高考分数不多不少够进我的第一志愿。拿到录取通知书后，母亲才告诉我，原来那最后拿出来的秘方不是别的，就是板蓝根冲剂。她说以前她说找来的独家秘方，其实都是很普通的东西，她之所以这么说，都是为了给我增加自信。她说以后我要面对像高考那样的考试已经不多了，估计这些所谓的秘方也用不上了。她揭破这个谜底，是要告诉我，其实我完全可以不用靠那些秘方，我完全应该相信自己的实力。我至今很感谢母亲，在给了我考试的秘方后，又给了我真正的自信。

### 截然相反的考前习惯

月月22岁大学生 我们宿舍几个同学在卧谈的时候，经常谈起的话题便是高考。虽然我们都经历了高考的洗礼最终在大学校园里相遇，但是想想当初的自己，也的确非常惶恐。每个人在考试之前都有一大堆的习惯，而这

些习惯据说都是“经验宝典”，最令人匪夷所思的是，我的习惯和上铺的习惯还正好相反。我的习惯是，在每次考试前一天，已经把所有复习的内容都记下之后，无论多么热，我都坚持不洗头。我坚信，记住的东西会随着洗头而从头发中悄悄溜走。就连高考的时候，我也是坚持了两天不洗，等到高考结束，我第一件事情就是把辫子拆开，好好地洗洗头。那个时候，我才觉得可以放心大胆地洗。我刚说完我的“高见”，没想到上铺的燕子就向我开炮了。她的习惯是考前必洗头，洗完头她就神清气爽，从头到脚觉得舒服，脑子特别清楚，记忆力也特别好。要是不洗，所有的东西都好像腻在头上，哪怕一片树叶也会让她觉得压力大得喘不过气来。考前只要有一点时间，别人在温书她准保躲在宿舍里洗头，甚至几次考试，她还是顶着一头湿发去的。我们都不免嘲笑起对方来，后来大家一致认为，我们的这种古怪行为，只不过是对自己的一种心理暗示，洗头之于考试，其实关系是不大的。没有平时的积累，洗不洗头都是徒劳。“神笔”带给我好心情 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)