

名师讲解：中考冲刺前应该做的十件事 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/155/2021_2022__E5_90_8D_E5_B8_88_E8_AE_B2_E8_c64_155050.htm 临近中考的这几个月

里怎么调整心态，怎样努力使自己达到一个最佳的精神状态

？心理学专家建议，考生要努力做好以下十件事：1、制定好作息时间。把每天复习功课、文体活动、休息睡眠的时间安排合理，按计划行事，避免在家复习忙忙乱乱，毫无计划。

2、进入中考时间节奏。按照中考科目的考试时间安排自己的复习时间。这样有助于进入考试状态，有助于在考场上正常发挥。

3、每天以中考的心态做卷子。有些考生认为已经做了好几个月的试题了，临考前十天八天不用做了，看看就行了，如果这样的话，很可能导致考试抓不住感觉，手生；进而影响发挥。建议考生在考前每天都应以中考的心态做卷子，只有这样到真正考试时，才能以平常心态来对待。

4、抓住最佳记忆时间。心理学研究证明，早上起床后半小时及晚上睡前半小时记忆效果最好。建议考生在这两个时段复习最关键、最重要的课程内容。

5、最好不要看电视或大部头作品或玩电脑。容易上瘾的节目或游戏内容更不要沾边，不然容易在大脑形成优势兴奋灶，抑制已掌握知识的发挥。

6、适当进行自己喜欢的文体活动。调节情绪、消除疲劳、养精蓄锐，以稳定、饱满的情绪迎战中考。

7、注意饮食，防止胃肠疾病。按照平时的饮食习惯平衡营养。不可大鱼大肉，暴饮暴食，这样会引起胃肠功能紊乱，影响情绪安定，不利于考试。

8、调整睡眠。从考前十天开始就不要再开夜车了。根据自己情况，最好在晚上10点到11点入睡。一般保证

睡眠时间不少于7小时，中午午睡30分钟左右或卧床休息半小时。考前一天晚上不可过早上床，否则很容易辗转反侧难以入睡，使情绪烦躁不安，影响考试。

9、心平气和，防止烦躁。不想考试后的事，不与人争论问题，心平气和地对待考前的一些事情。考前有些紧张担心在所难免，有些焦虑不要看得太重，否则会影响考试。

10、增强信心。从考前十天开始不再做难题，不再一味地、漫无目的地做新题。强化自己已掌握的知识，增强信心。每个人掌握的知识程度不一样，中考的目标就不一样。只要达到自己力所能及的目标，中考就是成功的。临考前几天，每天挺胸抬头快步走，有助于增强信心，要相信自己的力量，不要迷信。信心是中考成功的灵魂，只要有良好的心态就能达到你的目标。另外，中考开始后，不谈论涉及已考过科目的任何问题，即使是考得很好也不去想它，杜绝任何可能影响后面考试的因素。

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