

进入学习成功隧道之怎样参加考试 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\\_\\_E8\\_BF\\_9B\\_E5\\_85\\_A5\\_E5\\_AD\\_A6\\_E4\\_c64\\_155075.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/155/2021_2022__E8_BF_9B_E5_85_A5_E5_AD_A6_E4_c64_155075.htm)

(一) 做好临考准备 面临考试，应该做些什么准备？(1) 对参加考试要有一种积极的态度要想到，正是为了参加考试，才促使自己下决心认真进行了一次系统复习，从而使自己在知识的掌握上比过去更加完整、巩固和系统。有的学生在总结中写道，“考试的意义在于复习”，这种认识很有道理，应当说，很多学生搞系统复习应当感谢“考试”。要想到，知识掌握得究竟怎么样，需要在定时的考试过程中，通过独立解决问题来检验。考得好，就会促使自己进一步努力学习，考得不好，就会促使自己认真分析原因，找出自己在学习上存在的问题，从而进行及时的调整，以便改变现状。至于老师，则可以从考试中发现教学中的问题，以便调整教学计划，并对学生进行针对性更强的帮助。优秀生正是认识到了考试的这些积极作用，才对考试采取了一种积极的态度；而有的学生则认识不到这些，他们对考试抱着一种消极、抵触的情绪，抱怨考试把自己搞得像热锅上的蚂蚁，造成自己在考前的情绪很坏，给自己埋下了失败的种子。(2) 不要给自己再施加压力来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 考试本身就有一定的紧张度，再想到老师和家长的期望，想到自己的社会责任，考试期间的精神压力已经不小了，这时就不要自己再给自己施加压力了，因为在难以承受的压力下是不可能考好的。因此临考前，要善于给自己减轻压力。怎么减压呢？临考前，不要去想考试成败将会给自己带来什么后果，尤其不夸大考试成败的影响临

考前，不要老是想只能考好不能考坏，想考好了自己将如何如何，想考坏了又将怎样怎样。考试的后果应在平时学习时多考虑，因为，那时考虑才有可能促使自己改变学习状况，而平时的学习水平却真正决定着考试的成败。这些问题如果放在临考前去想，必将会增加不必要的精神负担，使自己在考试前处于一种高度紧张和兴奋的状态中，在这种紧张兴奋的状态下，常常表现出对自己的学习一百个不放心，以至一会儿看看这些知识，一会儿又看看那些内容，自己明明记住了的东西，可又不放心，还非要去看一下不可，疑神疑鬼，神经过敏，吃不好，睡不安，使得大脑的神经细胞越来越疲劳，等到真进入考场时，大脑细胞机能可能处于最糟糕的状态。总之，在临考前，不要去想考试的成败问题，实际上此时想这些不仅对考试无济于事，反而有害。

临考前，要想好万一考不好的“对策”期中考试前想好万一考不好，后半学期再努力，争取期末考好；期末考试前想，万一考不好，假期抓紧补习，争取下学期追上去；高考前想，万一考不好，明年再考或者在工作中走自学成才的道路。这么向前看，有了考不好的思想准备，又有了最积极的对策和出路，精神压力就会小得多。

临考前，对自己的期望要实事求是学习水平的提高要经过一个循序渐进的过程，需要经过长期的努力才会见效。学生的情况各不一样，而影响学习效果的因素又是那么多，所以，每次考试前，对自己的期望一定要实事求是，不切实际的过高期望，在考前给自己带来的只会是精神负担，而考后给自己带来的则是失望和烦恼。

正确对待外来的压力临考前，有的家长总好给自己的孩子施加压力，说什么“考不好就不要进家门”，什么“再考不及格，假期

哪儿也不许去玩”，什么“进不了前十名别来见我”。碰到这种情况，一方面要体谅父母望子成龙的心情，不要和父母顶嘴、吵闹，以免使自己的情绪受到更大的影响；另一方面要检查自己存在的问题，看看平时在学习态度上是不是存在着让家长不满意或不放心的地方。如果一个学生在学习上能严格要求自己，学习勤奋，尊敬家长，就是没考好，家长一般也不会说出上面这些话的，可能还会安慰和帮助自己的孩子。（3）考试前要休息好来源：[www.examda.com](http://www.examda.com)考试期间，脑力劳动的负担是很重的，因此，在考前和考试期间一定要休息好，注意用脑卫生。首先，临考前要减轻学习负担。这时应主要看看自己整理出来的复习笔记，加工整理后的习题、试卷，主要目的是熟悉一下学习过的知识，起个备忘作用。临考前，决不要再去开辟“新战场”，不要再做什么难题了。有的学生临考前抓了一两个难题，可“面”上的东西却丢掉了，结果导致考试的失败。其次，要保证充足的睡眠。在整个复习期间一定不要开夜车或开早车，如果平时睡眠不足，生活规律混乱，那么在考试之前，一定要调整过来。如果不调整过来，就是想早睡也睡不着。有了充足的睡眠，在考场上才会有清醒的头脑，才会有好的思维效果。开了夜车的学生在考试后回忆说：“过去明明会的公式、定义，怎么也想不起来了，看着题目发呆，脑子发木，头脑不清醒，再也兴奋不起来，考试前开夜车真吃亏。”考试特别需要用脑，而考试前却不让脑休息，这怎么行呢？有多少平时在学习上占绝对优势的学生，因为在考试前开了夜车，一下子使自己的优势变为劣势。开夜车的学生不能说学习不努力，但这种努力违背了用脑的科学。考前睡眠时间太长，会因为睡

不着或早醒而带来新的烦恼和问题；考试前玩得太累，也会因过度疲劳而影响考试成绩。所以，考试前过劳或过逸都不好。为了考试期间能安心睡眠，准备闹钟或请人叫一下也是必要的。起床时间离考试时间不要太近，起床以后活动活动，让头脑有个从抑制到兴奋的转化过程，刚睡醒就赶到考场，因兴奋度较低，对考试往往不利。第三，要适当进行文体活动。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com)临考前，由于高度紧张，不仅需要充分休息，而且需要开展适当的文体活动。有时，躺下来休息一会儿，闭目养神，仍然难以将开动的脑子停止“转动”，头脑中仍然摆脱不掉对学习问题的思考，那怎么办呢？最好的办法是进行文体活动，如打打球，弹弹琴，吹吹笛，听听音乐。一个学生在打球、弹琴、吹笛时，总不能再考虑什么学习问题了吧，这样可以使大脑得到积极的休息。至于那些仍然要费脑思考的活动，如下棋等，临考前还是不搞为好。当然，以上几点也要掌握得适当，不要走极端。

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)