

临考前应注意的问题 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__E4_B8_B4_E8_80_83_E5_89_8D_E5_c64_155089.htm 在离考试前几天的这段时间里，考生应该怎样执行自己制定的复习计划？应该怎样调整心态？又该怎样安排作息时间、合理调整饮食？这些都是每个考生必将面临的实际问题。

一、基础为主，做题为辅

在考试前的几天的时间里，不可能在成绩上取得较大的突破。这阶段时间复习，最好不要做大量的题目，主要精力放在考前归纳总结上。要以课本知识为主，练习为辅。同样的知识内容可以变化出很多的题型，但万变不离其宗，基础知识是非常重要的，所以扎实的掌握基础知识才是根本。这阶段基础知识的复习要侧重宏观方面的，注重知识体系的特点。可以适当地做一些模拟题，遇到难题要跳过，要把握好每个题型所需要的时间等等。要善于归纳总结自己独特的应试技巧。另外，复习一定要按照考试顺序进行，上午考试的科目安排在上午复习，下午考试的科目安排在下午复习，把自己的兴奋点调整到和考试时间一致。

二、心态平和缓解压力

考生的另一个主要任务就是调整自己的状态。在这段时间里，大部分考生都会出现不同程度的焦躁、紧张的情绪，比较典型的表现就是睡不好觉、吃不下饭。其实考生此时最重要的就是要保持一颗平常心，期望值不要太高，考试中只要努力发挥出自己的正常水平，就应该没有什么可遗憾的了。

三、张弛有度，按时起居文武之道，有张有弛。

中考前的最后几天里，考生除了加紧复习之外，也要适当的放松自己，不要强加给自己太大的压力。要适当缓解或释放自己紧张的情

绪，如可以在家附近散散步、打打球，或者逛逛公园呼吸一下新鲜空气等。但要避免意外受伤。在这阶段，考生一定要注意调整自己的生物钟。早上不要睡懒觉，晚上睡觉不要太晚，要保证有足够的睡眠，确保一上午都精力充沛。睡午觉也很重要，午休是下午精力旺盛的保证，但时间不宜太长。

四、注意饮食，加强营养在这段时间的饮食多加注意。只要学校离家较近，中午最好回家吃饭，稍微休息一下。有些学生乱吃零食，营养跟不上不说，夏天很容易腹泻。每天吃饭要注意的营养搭配，别吃太饱，吃多了容易犯困。另外，注意选择一些容易消化的食物，保持营养含量的均衡，不要吃热量太高的食物，注意饮水量要充足。很多考生在临考期间胃口都会不大好，这是很正常的，不必为此太担忧。注意千万要防止感冒。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