

高考时快速调节心态三步走 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E6_97_B6_E5_c65_177322.htm 第一步：考生从家里到考场的路上，在考场院里，看到自己的老师和同学主动问好。 第二步：一进教室，不少考生把监考老师看成是高考的象征，不敢看监考老师的眼睛，两腿发抖，建议所有考生见了监考老师以后大声热情地说“老师好”。 第三步：考生找到座位之后，闭上眼睛默念三遍“我一定会成功”。考生经过快速心态调节三部曲之后，会以良好的心态迎接高考。

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