

专家给出良方：高中生该如何调整生物钟 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__E4_B8_93_E5_AE_B6_E7_BB_99_E5_c65_177338.htm 在精神状态最佳的时间内完成规定任务是成功的秘诀。让自己的生物钟节奏与高考的时间同步，也是取得最佳临场发挥的重要因素之一。几乎没有人天生具备了这种特征。考生们需要做的是在最后这十几天中通过外部行为的调整，让自己的内部生理活动节奏适应高考的时间要求。具体的做法是：因为高考的考试时间是上午9：0011：30和下午3：005：00，所以从今天开始你每天在上午8：4011：40和下午2：405：10这段时间内要求自己坐在书桌前，不能听音乐、走动、喝水、上厕所……就是除了看书、做题以外，什么事情都不能做！这个任务看起来似乎很简单，但是要真正不打折扣地做到却不易。千万不要找理由放弃这项练习，即使你坐在桌前已经无心学习、效率很低。其他的，诸如晚上应该几点钟睡觉、早上应该几点钟起床、中午是不是应该午睡等等具体问题，是智者见智的个性化问题，没有统一的答案。原则只有一条，积极地、循序渐进地调整你的生物钟，让它跟着高考走。怎么舒服怎么来，考前任何大幅度的改变都会给高考带来紧张或不适，干扰高考的正常发挥。提醒：心情轻松战高考 高考是人生道路上的一次重要抉择。每当临考前，考生和家长都处于高度紧张状态，然而，这时候尤其要注意保证考生有充足的休息时间。考生在复习期间长期睡眠不足，到了考试时已是强弩之末，心力交瘁，影响应有水平的发挥。所以，家长应提醒孩子不要过度开夜车，以保证在考场上有清醒的头脑、良好的思维

效果。除了保证正常的休息时间，还可以适当地开展一些文体活动。温习功课时间长了，父母应该建议孩子放下课本，去调节一下，可以去散散步，打打球，弹弹琴，使大脑得到充分的休息。而对于那些仍然要费脑筋思考的活动，如下棋等，还是先不搞为好。专家认为，紧张的复习与考试之后，人的精神会相对松弛下来，这时，疲倦的感觉就会乘虚而入，因此，休息和补充能量就显得尤为重要。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