

专家:化解临考前紧张和焦虑的五大绝招 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__E5_8C_96_c65_177357.htm 一年一度的中考、高考即将到来。如何应对临考的紧张和焦虑？专家给出了化解考试压力的5项建议。首先，专家指出良好的应试心态最为重要。面对考试，应该调整好自己的心态，切忌高度紧张。不提倡考前什么都不做，不提倡大题量练习，不提倡钻难题，也不提倡全面复习，将考试应急反应保持在适当的程度。其次，要做到合理休息，调整好生活节律。专家说：过早的紧张亢奋不利于考场发挥，但如果长期形成的作息时间突然被打乱也不好，所以不必刻意早睡，还要保持适度的体育锻炼，如慢跑、散步等，但不应做过度消耗体力的运动。专家给出的第三点建议是均衡饮食。家长要调整好食谱，给考生适度的营养，切忌大鱼大肉、暴饮暴食，特别在考试前后不要吃小摊的不洁食物，也不要贪凉多吃冷饮。第四条是认真细致做好考前准备。考生的各类考试用品最好自己准备，不要家长代劳，考试前要在规定的时间去看考场，熟悉考场的布局。最后一点就是“考完之后赶快跑”。要求考生考一门忘一门丢开一门，不要考完之后对答案，始终以良好的心态应对下一场考试。据专家介绍，调研表明：考生的压力只有一半来自学业和考试本身，其余一半是来自家庭、学校和社会等各方面的舆论造成的。因此专家还建议家长、老师和媒体不要过度关注考试，不要人为制造考生紧张，不要炒作考试，共同为考生创造一个宽松的环境。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