

浙江：心理调节高考前夜这样调节应试状态 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__E6_B5_99_E6_B1_9F_EF_BC_9A_E5_c65_177372.htm 杭二中心理辅导中心主任汪坚涛老师提醒考生，到了临考前一天，每一位考生要自信，不要纠缠于“还有许多知识没有搞懂”、“如果考砸了怎么办”的抱怨和担忧中。她有几点建议给考生和家长。

考生：放下书本彻底减负 一、准备工作要到位。常在高考考场上见到这种情况：一些考生因为忘带了橡皮擦、尺子，甚至漏了考试证件，一下子变得惊慌失措。因此，一定要再一次检查自己的文具“装备”，不要漏掉任何与考试有关的物品，身份证、准考证、学生证、文具等都要备齐。二、生活要有规律，心态调节要有技巧。会复习。高考试题中容易题占30%、中等题占50%，考前一天复习基础知识能增强自信、稳定情绪。同时适当做点试题，但不要做新试题，最好是做“一模”、“二模”试卷，这样第二天就能马上进入“考试状态”。会睡觉。严格按照自己的作息时间来度过。基本在6点左右起床，11点之前睡觉，高考前一天晚上，一定不要提前睡觉，违反了生物钟会睡不好！另外，没吃过安眠药的考生千万不能在考前依赖安眠药。会运动。考生可以在家里或室外进行俯卧撑、快步走等运动，适当的运动可以消除疲劳、保持精力；但不要进行剧烈的运动。家长：给孩子一个自信的微笑 放松：家长一定要控制自己的情绪，不要有太大起伏，尽量不要在孩子面前表露出焦急、惶恐的心情，要和孩子沟通。陪考：不少考生一想到家长在考场外等着，就感到压力很大。其实家长可在考场附近耐心等待，不要扎堆在

考场大门口张望。最重要的一点：当孩子步入、走出考场的时候，记得给他(她)一个自信、亲切的微笑。记住，这对孩子来说胜过一切问长问短。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