

中考前考生最爱问的10个问题 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/188/2021_2022__E4_B8_AD_

[E8_80_83_E5_89_8D_E8_c64_188328.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/188/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_89_8D_E8_c64_188328.htm) 1、考前紧张不起来怎么办？有许多考生向心理学专家说，自己在大考前怎么也紧张不起来，表现为神经兴奋抑制，头脑发木，激不起最后一搏的劲头。造成这种现象的最主要的原因是考生经过较长时期的苦读，在生理和心理上都有些疲惫不堪，大脑接收的信息过多和负荷过重，造成了一种保护性的抑制。针对这种情况，考生可采取下述三个措施：第一，要注意适度的休息、娱乐和锻炼。不少考生在临考前为了争时间，因而拼命地开夜车，并挤占了娱乐和锻炼时间。这种做法是极不明智的，它带来了考生身体和心理的疲劳，使得学习效率下降，所以应该予以纠正。第二，要交换下复习的形式，避免单调机械的刺激产生的厌烦心理。比如编份考题考考自己，把一些要背的书制成磁带放给自己听，也可假扮老师而把所要记的东西讲演出来等等。第三，可学国外运动员赛前给自己打气的办法，复习之前挥挥拳头喊几句或默念几句振奋精神的口号，或将口号写成条幅悬挂在墙上，自己动员自己重新树立拼搏的欲望。

2、考前烦躁不安，看不进书怎么办？这类考生大多学习处于中等水平，他们由于对未来大致成败的结果把握不定，因而极易产生焦虑情绪。由于心事重重，使得这类考生无法把精力集中在复习中。对于这种情况，考生一定要把自己真正担心的东西表述清楚，然后再设法否定自己的这种担心，以解除自己的心理负担。此外，当考生感到所要复习的东西太多时，则往往会因多而生乱，乱而生烦。所以

这类考生的当务之急，是将所要复习的东西按重要性的次序，排列出一个合理有序的复习进程来。

3、临考前失眠怎么办？失眠往往产生于对考试过于紧张的心理，以及对失眠后果的过于担心。所以只有不怕失眠才能不失眠。实际上，完全没有睡着觉的情形是很少存在的，因此失眠一般并不影响考生在考试中智能的正常释放。失眠的真正危害正是在于失眠者过度夸大了失眠所产生的消极影响，因而在考前和考试中不断给自己以消极的心理暗示。所以解除思想包袱是解除考生考前失眠问题的根本法宝。

4、一到考试就觉得身体某部位不对劲儿怎么办？有些考生每逢考试，就觉得自己胃痛、肚子痛或头痛等，这绝大部分是心因性的，主要是人的心理紧张引起的。考生若特别留意并与考试建立了联系，则以后一到考试就会人为地留意或感觉那个部位，则不适的感觉就会暗示出来。为此，正确的做法是：不留意，不强化。

5、考砸了一两门，情绪影响到后面几门，怎么办？很多考生有一个错误的观念，认为考砸了一两门就等于全砸了。实际上在每次考试中，几乎人人都至少认为自己有一两门考得不太理想。更何况你考砸了的这一两门，也可能是太难，因而又算不上考砸了呢？因此考砸了一两门当看作正常情况，没必要为此殃及其它。

6、考场上突然慌神了怎么办？当考生对许多意外和困难没有预先估计到并找出解决的办法，那么问题一旦出现时自己就容易惊慌失措。把以前考场上常遇的问题搜集起来，并请些“高参”出出主意，可保你临危不乱。

7、平时水平很高，考试发挥不出来怎么办？平时就应和考试的要求一样，要正确率，要速度。只有平时如考时，才能考时如平时。

8、在考场上我最怕有声音干扰，如遇噪音怎

么办？有些考生总爱在考后抱怨说，监考老师的脚步声、周围同学的翻卷子声和叹气声，以及考场外发出的某种声音，干扰了他们的思路。其实他们所感受到的这些躁音在很大程度上来说是一种心理上的躁音。心理上的躁音虽然来自声源，但其分心的效果却是通过人的心理因素而起作用的。你越是注意躁音，越是觉得它正在干扰自己，你就会越感到不安，它的分心作用也就越强，所以考生要克服心理性躁音对考试的妨碍，不必去理会它。这样自己的急躁情绪就会减少，使自己能够心平气和地专心于考试。

9、考试时，碰上自己不会的题或想不起的知识怎么办？考试时遇到这种情况，切忌慌乱和胡乱尝试。首先考生应先分析一下自己不会做的大致原因：是忘记了有关知识，还是题目没理解透彻？或是题目线索太多，自己一时难以理出头绪？然后再根据自己分析的原因，考虑采取相应的对策。这样按程序有条理地去做，即使题目仍未解出，也不会去想“这下晚了，我要考砸了”之类无用而有害的事，而是可以自慰自励：“这题对我难，对别人也难。”考生在考试时，有时会出现某些知识回忆不起来的现象。这时考生因急需解决问题而希望尽快回忆起来，往往就会心里着急，紧张地在记忆中胡乱搜索，企图“碰上”想要找到的东西。但是这种无秩序搜索的成功率一般都很低，并且随着时间的延长而更加重了自己的紧张慌乱。此时正确的策略是应该善于运用联想，你可联想老师讲这段知识的具体情景，也可联想与这段知识相关的知识，以寻找回忆的线索。如你忘了哺乳动物有什么特点，那么你就可以通过回忆鸟类的特点来与之对比回忆。

10、时间不多却有好多题没做，怎么办？考场上最容易引起考生慌乱的情形，莫过于

于考试时间不多却仍有许多题没做完。考生此时心急如焚，常常是做这道题时想着那道题，而做那道题时又惦记着这道题，结果哪道题也没做好做完。当这种不利的情况出现时，考生一定要有个合理的目标和合理的决策。所谓合理的目标是指在保证正确率的前提下，能做多少算多少；倘若你这时目标过高而不合理（企图全部做完全部做对），反而连较低目标（做完做对一部分）也实现不了。有了合理的目标，还要有合理的决策，即此时考生优先选择的题目，应该是自己比较有把握和分值较高的，而且要考虑所要花费的时间，把三者综合平衡之后再作出一个明智的选择方案。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