

高考在即，高三学生除了学习还需做些什么？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_9C_A8_E5_c65_204727.htm 受人瞩目的高考即将来临，知识复习上已进入了冲刺阶段。除了学习，考生还需在心理方面、情感方面得到很好的调养，以饱满的热情迎接高考，接受祖国的挑选。

- 1、以积极的心态应对高考 正是为了高考，才促使我们下决心认真进行一轮又一轮的系统复习，一次又一次的模拟考试，从而使自己在知识的掌握上比过去更加完整、巩固和系统。考的好，我们就高高兴兴的上大学，考的不好明年补习再考或者在工作中走自学成才的道路。条条公路通罗马。优秀学生正是认识到考试的这些积极作用，才对考试采取了一种积极的态度，而有的学生认识不到这些，他们对考试抱着一种消极、抵触的情绪，抱怨考试，把自己搞得像热锅上的蚂蚁，造成自己在考前情绪不好，这种不好的情绪给自己埋下了失败的种子。
- 2、不要给自己再施加压力 考试本身就有一定的紧张度，再想到老师和家长的期望，想到自己的社会责任，在考试期间就使自己产生了很大的精神压力。这时重要的是自己不要再给自己施加压力，因为在难以承受的压力下是不可能考出好成绩的，要善于在临考前给自己减轻压力。临考前不要去想考试成败将会给自己带来什么后果，尤其不要夸大考试成败的影响。对自己的期望要实事求是。要正确对待外来压力，一方面要体谅父母望子成龙的心情，不要和父母顶嘴、吵闹，以免使自己情绪受到更大的影响，另一方面要检查自己存在的问题，看看平时在学习的态度上是不是存在着让家长不满意或不放心的地

方。3、考试前要休息好，要保证身体健康 考试期间，脑力劳动的负担是很重的，因此在考前或考试期间一定要休息好，注意用脑卫生。（1）要保证充足的睡眠 这一段复习期间一定不要开夜车，保证8个小时的睡眠时间。如果平时睡眠不足，生活规律混乱，那么在考试之前一定要调整过来。如果调整不过来，就是想早睡也不着。有了充足的睡眠，在考场上才会有清醒的头脑，才会有良好的思维效果。考前睡眠时间太长，会因为睡不着或早醒而带来新的烦恼和问题；考试前玩得太累，也会因为过度疲劳而影响考试成绩。所以，考试前过劳或者过逸都不好。（2）要适当进行文体活动 做做操、打打球、吹吹笛子、听听音乐，有利于放松自己的紧张情绪，起到一个“换脑子”的作用，使大脑充分休息。所以，希望同学们认真上好体育课，认真做眼保健操和课间操。（3）防止生病 由于考试期间体力消耗大、精神紧张，因而人体低抗力下降，容易生病。因病缺考、带病考试将是终生的遗憾。考试期间要吃饱、吃好，不要凑合，不要饿着肚子进考场，也不要进考场前饮用过多的饮料。注意因天气冷暖变化而增减衣服，还要注意减少不必要的活动，以保证健康和安全。最后，祝愿参加2007年高考的学子们从容面对高考，相信自己只要努力了，就会有好的结果，就能考出自己的真实水平，取得令人满意的成绩！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