

中考将近复习紧张专家指出：生物钟不能乱 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/205/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_B0\\_86\\_E8\\_c64\\_205450.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_B0_86_E8_c64_205450.htm) 离中考还有两个月，不少考生已逐渐进入临战状态。为争取时间，有的考生拼命熬夜，以至形成习惯，第二天上课就开始犯困；还有的考生一直有夜间用功学习的习惯，夜越深其精力越好。石家庄市第十八中学心理老师李霞提醒考生，毕竟中考在白天举行，考生应让自己的兴奋时间与考试时间吻合。因此，应尽量保持良好的作息习惯，已经是“夜猫子”的同学应尽快开始调整生物钟以适应考试。考生可以根据中考的科目来安排复习、调整生物钟。据介绍，人在某时间段内最适合学什么是有规律可循的。考生可以参考下面这个时间表对自己的生物钟进行适当调整。

6时至8时：头脑最清醒，体力也很充沛，是学习的黄金时段，可安排较难掌握的学习内容。

8时至9时：此时人的耐力处于最佳状态，可安排难度大的攻坚内容。

9时至11时：此时短期记忆效果很奇妙，进行突击记忆、学习可事半功倍。

13时至14时：可午休。午饭后人易疲劳，春夏尤其如此。休息调整一下，可养精蓄锐，下午学习的效率会更高。不过，午休时间不宜过长，半小时左右即可，不宜超过一小时。

15时至16时：休息调整后精神状态较好，此时长期记忆效果特棒，可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

17时至18时：是进行复杂计算和有难度作业的好时间。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排，语、数、外等科目交叉安排，也可难易交替安排，以防在一科上花费过多时间，而产生疲劳且效率不高的问题。李老师提醒考生，每个人都有自身

特点，如何做到遵循规律，更高效地复习，就要求考生首先要了解自己，对自己的生物钟有一个分析。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](http://www.100test.com)