

名师支招：考前一个月如何克服焦躁情绪 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/225/2021\\_2022\\_\\_E5\\_90\\_8D\\_E5\\_B8\\_88\\_E6\\_94\\_AF\\_E6\\_c64\\_225328.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/225/2021_2022__E5_90_8D_E5_B8_88_E6_94_AF_E6_c64_225328.htm) 离中考还有1个月，不少初三学生出现了焦躁情绪，轻者影响复习进度，重者影响中考。首师大附中李华艳、陈经纶中学黄杰、顺义北小营中学范文忠等老师建议初三生们要调整情绪，用平常心迎接中考。

**制定计划 合理安排复习** 首师大附中李华艳说，考生要复习好语文、数学、英语等5科知识，如果不制定一个严格、周密的计划，复习难免会陷入盲目状态。导致某些科目的某一部分或某几部分知识复习不细、不深、不透，中考时就会出现紧张、心虚、怯场等现象，直接影响答题。中考前，考生要根据实际情况，针对中考有重点、有目标、分阶段制定出切实可行的复习计划，并坚持实施。到中考前将所学科目、知识进行系统复习，在有充分准备的情况下应对中考，就不会出现紧张、焦躁情绪。

**沟通交流 减轻心理压力** 长时间的学习，考生会产生烦闷、压抑等不良情绪。随着考前复习时间不断延长，这种不良情绪还会逐渐加重。适时放松后，心理会重新恢复到平和、宁静的状态。顺义北小营中学范文忠建议，情绪紧张的同学，不妨在学习后适当放松，到室外散步，呼吸新鲜空气，观赏美丽花草，做做操，使紧张的神经得到松弛，焦躁情绪得到平静。黄杰老师建议这部分学生要及时将不良情绪反馈给老师、家长、同学或好友，多和他们交谈、勤沟通。在此过程中，不良情绪被释放出来，心理就感到轻松了。再由老师、家长、同学或好友提出合理化建议，久滞于心中的不悦、郁闷就会烟消云散。劳逸结合 注意饮

食结构中考要考得好，考生还要有健康的身体，要保证一日三餐，注意饮食搭配，定时定量，不暴饮暴食，不偏食厌食。同时，还要讲究饮食卫生，不食生冷、腐烂、变质的食物。饮食得当，身体没毛病，复习、应考自然就不会感到紧张。此外，三位老师还提醒考生要保证充足的睡眠。良好的精神状态是考生沉着应答中考试题的前提条件。考生尽量每天保证7-8小时的睡眠时间。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)