

高考前考生最爱问的十个问题 PDF转换可能丢失图片或格式  
，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/232/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_](https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E9_AB_98_)

[E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D\\_E8\\_c65\\_232493.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E8_c65_232493.htm) 一、考前紧张不起来怎么办？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。第三，可学国外运动员赛前给自己打气的办法，复习前挥挥拳头喊几句或默念几句振奋精神的口号，自己动员自己重新树立拼搏的欲望。二、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。三、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。四、觉得身体某部位不对劲儿怎办？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。五、考砸一两门，影响到后面，怎办？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。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)