

打造高考前7天完美备考方案之心理攻略 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__E6_89_93_E9_80_A0_E9_AB_98_E8_c65_232494.htm

本周已进入高考最后倒计时，有不少考生出现紧张情绪，严重的甚至发展成为“考试焦虑症”。如何避免高度焦虑，及时调节自己的心理状态和饮食起居以适应高考的要求？考前需做好哪些方面的准备？记者为此采访了上海中学资深班主任孙亚帆、复旦附中曾德琨老师、东格致中学心理教师印丽华、瑞金医院青少年心理咨询中心金武官教授，为考生打造完美备考方案之心理攻略。

【考前准备】考前七天备考“指南方案”

（一）备考做到“五准备”

- 1、知识准备：教材读透，仔细回顾知识点，知识框架胸中有数。
- 2、精神准备：要有明确目标，有信心，也要做好两种准备。不要焦虑。
- 3、体力准备：考生和家长都要特别注意饮食起居的卫生、健康和规律。科学地安排一天的复习和休息。
- 4、物质准备：提前一到两天，准备好所有考试所需的物品，并统一收纳放在一个包袋里面。准考证、身份证是重中之重，两证缺一不可，都要妥善保管。检查考试用品是否齐全。
- 5、技术准备：考前可以提前到考场进行“实地考察”，特别是所在的考场位置和自己的座次。

（二）考前七天“巧”安排

- 1、5月30日、31日，6月1日前三天梳理期 这三天建议考生着重进行知识结构的梳理工作，把各学科的教科书、考纲好好看一看。
- 2、6月2日、3日、4日中三天模拟期 这三天建议考生完全对应高考7、8、9日三天的考试日程安排进行模拟训练。每天限定时间做一张模拟卷。让考生的应试状态和生理兴奋点都能调节到最佳状态
- 3、6

月5日、6日后两天休整期 考前最后的两天，不主张考生再进行集中、大量的复习。5日白天可以就前两天模拟卷上反映的问题再进行一次查漏补缺。晚上，开始整理好考试必要的物品，如果有缺漏的还能有时间及时补上。到了6日，希望考生还是以休息、放松心情为主。

【心理支招】多种调节手段让心理放轻松

【招术1】认知调节 对于高考生而言，保持一个积极良好的心理状态非常重要。因此在认知上，不要把高考看得太恐怖、太沉重，只要把高考当作平时普通的考试，保持平常心就可以了。考生感到紧张、有压力时，可以自己给自己做一些心理暗示，让自己放轻松，相信自己一定能考好。同时，也可以借助运动、听音乐等方式来放松心情。如果平时不爱做运动的考生，可以考虑做一些小范围的运动。最主要的就是要根据自己的习惯和喜好选择，这样才能真正起到调节的作用。

【招术2】制订计划 考生可根据自己的作息习惯，制订最后这段时间的复习、生活计划。制订的计划计划性要强，学习时间、休息时间，甚至个人卫生时间都可详细地列出来。计划的制订要有张有弛，时间安排上可以采用前紧后松的形式。

【招术3】冥想法缓解焦虑 在心理学上有一种快乐冥想法，对于缓解焦虑有很好的作用。考生在感到紧张时，可以闭上眼睛，想象过去经历的快乐往事，最好可以想到笑出声来。此外，放松肌肉对精神减压也有一定的作用。

考前一周 保持状态、调整心态不要想自己会落榜高三考生要以平稳的心态来参加高考，保持积极的、适度紧张的稳定情绪去迎接考试。在高考最后一个星期内，考生们不要再去想自己填了哪些志愿，如果一旦落榜会怎样，该怎样给自己留后路，这反而会影响考试状态。

考前一天 仍按平时

一样复习有的考生认为考前一天该好好放松，有的就大睡、大玩。这是不妥的，应按“平时如考时，考时如平时”的原则来渡过考前、考时。这一天仍按平时一样复习。上床睡眠时间应不早不晚。这一晚如果真的没合眼，只要不太当回事，对第一天的考试并没有太大影响。 高考当天 给自己良好心理暗示 高考当天早晨，考生可以给自己一些良好的心理暗示，如“我很放松，今天一定能正常发挥”、“我已经很认真做好复习，肯定会考好的”等，自信地前往考点。去年就有学生穿了一件新衣服去应考，让自己有个好心情 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