

临考前还需注意哪些细节 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/235/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_B4\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D\\_E8\\_c65\\_235226.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E4_B8_B4_E8_80_83_E5_89_8D_E8_c65_235226.htm) 高考考前、当天考生究竟该再做哪些具体准备，高考后两天又该如何安排、应对？记者采访了复兴高级中学高三老师余文琪、上海中学高三年级副组长刘庆刚、交大附中高三年级组长刘慧，以及市交警总队、气象部门、杨浦区中心医院的有关人士及专家。 [临考前] 考前还需注意哪些细节？考生本人最好能放松心情，调整好心态，以饱满的热情迎接考试。考前的一、二天不要让自己太累，可以处于半休战状态。考生应该事先给自己设定好一个目标，并告诉自己：只要正常发挥出应有的水平就可以了。如果平时只能考480分，硬要给自己压力考到530分，这样就不太现实也容易给自己施压。临考前的准备工作要做充分。准考证、身份证等一些必带的物品最好用一个小袋子装在一起。对于从家到考试地点的路线，考生最好事先踩点，充分估计路上的情况，算好时间。以前曾发生过有考生因为没有事先踩点，考试当天在离考场还有一站路的地方迷路了的事情。在饮食、起居方面，考生也要注意。万一吃坏了肚子或者肠胃不适，造成呕吐、拉肚子，容易影响考生考试。特别是住在高层的学生要特别当心，晚上睡觉时不要把窗开得很大，这样容易着凉，影响高考。如果发生睡不着的情况，考生也应顺其自然。过去发生过有家长给考生吃安眠药的情况，结果该考生第二天起床就呕吐，本来成绩很好的考生结果没有考好。总之，考生千万不要过分紧张，如果紧张可以给自己一些积极的暗示。 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)