

高考前6天：合理安排作息时间 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\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D6\\_c65\\_235241.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022_E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D6_c65_235241.htm) 临高考还剩一个星期，每个考生都不免心情紧张。如何度过这几天，对于每个考生来说都至关重要。记者昨日走访华师一附中、武钢三中、武汉外国语学校等学校时发现，为了让学生轻松应考，各个学校的高考生都已经放了假。不少同学在家里，每天都花上近十个小时“啃”书本，丝毫不敢放松。许多同学都出现了失眠、食欲不振等不同程度的考前焦虑症。为此，本报特邀现任武汉大学心理培训中心特聘专家、华师一附中高级心理咨询师、中央教科所心理健康教育课题研究专家尹邓安，为考生制定合理的高考最后七天的复习攻略。尹老师说，一天中记忆效果最好的时段为：早上起床后一小时、上午8点至10点、下午6点至7点、临睡前1小时，可以有效地利用这些时段来进行复习，避免出现头脑发“木”的状态。在复习过程中，采用适合自己的复习方法来进行学习，避免搞疲劳战术。要注意劳逸结合，使大脑得到充分休息。而且一定要保证充足的休息时间，晚上不应睡得太晚，中午最好是午睡，这样有利于疲劳的消除和保持旺盛的精力。

考前倒数第6天 起床：7：007：30 自由安排：9：30以前 午餐：12：00 午休：13：0014：00 轻松复习：14：3016：00 运动、散步：18：0019：00 休闲：20：0021：00 睡觉：22：30 考前倒数第5天 起床：7：007：30 自由安排：9：00 轻松复习：9：3010：30 午餐：12：00 午休：13：0014：00 轻松复习：14：3016：00 晚餐：17：30 运动、散步18：0019：00 休闲：20：0021：30 睡觉

：22：00 考前倒数第4天 起床：7：00 7：30 听音乐：9：00 以  
前 轻松复习：9：30 11：00 午餐：12：00 午休：13：00 14：00  
轻松复习：14：30 17：00 晚餐：17：30 运动、散步：18  
：00 19：00 看书：20：00 21：30 睡觉：22：30 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)