

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：7：00 7：30 自由安排：9：30以前 午餐：12：00 午休：13

：00 14：00 轻松复习：14：30 16：00 运动、散步：18：00 19

：00 休闲：20：00 21：00 睡觉：22：30 考前倒数第5天

起床：7：00 7：30 自由安排：9：00 轻松复习：9：30 10：30 午餐

：12：00 午休：13：00 14：00 轻松复习：14：30 16：00 晚餐

：17：30 运动、散步 18：00 19：00 休闲：20：00 21：30 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)