

过来人支招应对中考前的特殊心情及饮食情况 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/237/2021\\_2022\\_\\_E8\\_BF\\_87\\_E6\\_9D\\_A5\\_E4\\_BA\\_BA\\_E6\\_c64\\_237116.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/237/2021_2022__E8_BF_87_E6_9D_A5_E4_BA_BA_E6_c64_237116.htm) 一年一度的中考即将来临，这几天，考生们的心情相对而言都比较复杂。为了帮助广大考生能够以良好的心态迎接中考，去年参加过中考的一些考生，记录下了他们应对临考前特殊心情的有益做法，以供今年参加中考的考生借鉴。

**心情篇 心情一：平静中略带焦虑** “虽说平时学校里模拟考的成绩都不错，但毕竟是第一次参加决定自己人生选择的重要考试，所以焦虑、心里没底是肯定的！”如何应对有点焦虑的心情？燕田选择了一些在他看来很有益处的方式。“考前三四天，每天吃完晚饭，我就到附近的广场上去坐一会儿，然后，再到超市里买点自己喜欢吃的零食回家。这些方式都是我在‘非常时期’采取的特殊方式，我发现这些办法对舒缓焦虑的情绪很有帮助，因为在广场上，市民休闲的轻松状态能感染我，让我在不知不觉中也变得轻松起来；去超市随心所欲地挑选和购买自己喜欢的东西，能够让我的情绪得到宣泄！”

**心情二：还是比较紧张** “考前，心里老是有种紧紧的感觉，忍不住就会去想关于考题、关于重点高中这些事情！”心情紧张怎么办？马珂君选择了跟要好的同学和朋友交流这个办法。“考前三四天，我和班里要好的同学几乎每天都会见面，如果见不了面，就打电话聊天，当然时间不会太长。毕竟同学都是同龄人，而且都面临着同样的考试，大家的心情都差不多，所以彼此之间最能了解。那会儿，同学们见面、打电话时聊的话题挺多的，复习心得呀，最新考试动态呀，还有当天吃什么饭

了呀，晚上打算几点睡觉等等，怎么轻松、好玩就怎么聊，等放下电话，紧张的心情早就被忘到脑后了！就这样，考前三四天很快就过去了，真到考试的时候，连紧张是什么都不知道了！”心情三：总得来说很平静“‘冰冻三尺非一日之寒’，都已经要考试了，心里再想什么也没多大作用了，还不如充分放松自己，保持平和、平静的心态，说不准还会对考试有帮助呢！”考前能有平静的心情，确实很难得，那么如何一直保持这种平静的心态呢？“首先是，我给自己制订了一个比较科学的作息表，每天几点起床，上午干嘛，下午干啥，自己心里都比较有数。再一个就是看一些篇幅短小、言辞平和但有寓意的小小说或杂志，一般都是在下午看，既能转移注意力，也能让大脑得到充分休息。还有比较重要的一点是，吃完晚饭，就静静地坐在书桌前听会儿音乐，要听那种舒缓的、优美的！”心情四：对考试比较警惕在接受采访的学生当中，孙迪的考前心态算是比较特殊的。“肯定得警惕一点，要不时提醒自己面对的是一次很重要的考试。虽然考前需要平静的心态，但平静并不是松懈，并不是完全忘记考试！”既不是很紧张，也不是很担心，就是不愿对考试有所松懈，面对这种时刻警惕的心情，如何调整自己？“考前几天，我每天早晨都要弹电子琴。我喜欢乐器，但以前也只是周末休息或练琴时间弹，但中考前两天，我改变了自己的习惯。事实证明，我的方法是可行的，早晨弹一会儿琴，那一整天我的身心都会处于一种比较放松的状态当中！”心情五：担心自己考不好“我想参加中考的学生，大家都会有一点担心，学习不好的，担心自己会考不上；学习好的，担心自己会考不好，其实，只要能够用正确的方法调整好自己的

心态，‘担心’是不会给考试造成多大影响的！”为了增强自信心，变“担心”为“不担心”，考前几天，陈华男选择了每天清晨去爬山的办法。“那几天，我的睡眠状况不是太好，每天一大早就醒来了，一醒来就会想起我的“重点高中”。所以，我索性就早早起床去爬山。爬山大概需要一个多小时的时间，挺累的，但是当我站到山顶，看着脚下的城市，心中不由自主就会产生一种征服感，就会对自己的前途充满信心，当然也包括对即将到来的中考充满了一种必胜的信心！

以往考生心得摘录 经验篇 在备考过程中，2006年毕业生的经验是值得借鉴的。近日，走近他们，向他们“取经”：

- 1.要掌握好考试时间 “一定要掌握好考试时间。” “追着跑会慌，不够时间做题也慌。” 为了不慌，建议一定要对时间有所分配，关键是让自己由易到难做题，合理安排时间。。考试前的一段时间，罗同学认为要回归课本，“该复习的都复习了。” 因为政治考试是开卷形式，她有自己的一套做法，就是对各个话题的资料列出相关的索引，如此可以对各话题所处的位置了如指掌，一看到题目，就知道此题目相关的资料在哪里。
- 2.考完一科立刻准备下一科 去年，考完语文后，孙同学心里咚了一下，觉得考砸了。“还好，最后父母安慰我，我们聊了一两句话，我就回房复习数学了。” “幸运的是，当时自认为语文考得不好的心情没有影响我下面5科的考试心情。” 孙同学说，“不然那就太冤枉了。” 原来，她自认为考得最不好的语文科目却是成绩最好的一科。所以，不要对考试结果有任何的假想，考完就将所有该科的东西抛之脑后，包括中考试卷。
- 3.不要小看试卷中的1分 一定要珍惜试卷上的每一分。跟普遍成绩好的男生一样，文科对于李同

学来说也是软肋。所以，他给理科好而文科弱的“同道中人”一个建议：珍惜文科试卷上的每一分，让自己的字充满试卷，千万不能空着，写多好过写少，字较多的答案会给人比较懂的印象。在填满空间的答题方法上，也是有一定技巧的，“最好强调该题的含义、中心，让答案显得有灵魂，而不是文字的堆积。”

4.考试时不要为别的事情分心 去年考试时，刘同学一开始边考试边为一件事情担心，后来才释然，“只要自己专心考试就可以了。”原来，当刘同学知道考试时自己身后坐着的是一个平时喜欢偷看的差生时，他开始担心：“如果他看我试卷，肯定会被老师视为共同作弊，那我就‘全军覆没’了。”于是，第一科开考后，刘同学除了做题外，还不时想着身后的同学是否在瞄着自己。“后来才知道，专心致志答题是正确的。”

5.交卷最后时分也不要慌 当离考试结束时间还有15分钟时，张同学蒙了，“我还有两道题没做。”后来定定神，她不紧不慢地做完倒数第二题，看最后一题时，觉得它确实不“认识”自己，“于是放弃，回过头检查试卷。”

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)