

中考：临考三项准备一个都不能少 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__E4_B8_AD_E8_80_83_EF_BC_9A_E4_c64_237118.htm 中考在即，同学们的心情犹如箭在弦上，“待考而发”。临到中考，书该读的读了，该记的记了，该练的练了，通过一模二模，对自己的考试能力也有个基本估计了，此时此刻，同学们还应该做些什么准备？准备之一：心情 面对人生第一次大考，每个同学的心情难免紧张。历年中考，都发生过这样的情况：一些成绩优秀的同学，因心情紧张而发挥不佳；一些成绩一般的同学，因沉着应试而考出了好成绩。调整好考试心理，是同学们应该做的第一个准备。调整考试心态，一要忌“浮”。现在，有不少同学认为复习得“差不多”了，该学的内容都会了，似乎没有什么可复习的了，就只剩坐等考试了。这种应考状态是不可取的。考前几周，应对所学知识进行最后的梳理与练习，要对自己的薄弱学科或薄弱环节查缺补漏，作最后的熟练性学习。二要忌“忧”。有些同学，或因基础差或因期望值过高而产生了担忧情绪，总担心自己考不好怎么办。解决考前忧虑的有效方法是正确认识自己，接受现实学习水平，不要未考就作自我否定。现在，要考虑的问题不是考试结果，而是考试过程。要放下思想包袱，消除考试压力，树立“我能行，我可以考出实际水平”的信念。准备之二：身体 体育比赛，要把体能调整到最佳状态，才能赛出成绩和水平，中考也如此。临到中考，要注意保护好自己的身体，保持最佳的精神状态。精神饱满，思维才能活跃，临场才能以充沛的精力和体力一搏。此时，不要再因感到时间紧迫而拼

命挤时间“苦学”了，这样会导致睡眠不足、体质下降。临考前保证一定的学习时间是必要的，但切不可超过了限度，违反了学习的心理卫生规律，使大脑出现“保护性抑制”，造成学习的低效率。考前要保证充足的睡眠，注意体育锻炼，做到劳逸结合。好体能要用合理的饮食来保证，要注意自己的膳食质量，适当增加高蛋白食物，如鱼、鸡、蛋、瘦肉、牛奶、豆制品等；要少吃高糖、高油质食物，多吃些易消化的食物，少吃油腻的食物。在饮食中要保证一定量的蔬菜，蔬菜含有身体所需的维生素，摄取一定量的维生素可防止因中考紧张而导致记忆力下降。如果天气炎热，建议在考前和考试的几天吃些西瓜、绿豆粥一类的食物，以解热消暑。

准备之三：方法 中考复习有方法，参加考试也要有方法。考试须做到：考试前的准备、考试中的把握、考试后的调整三方面。考前准备要“合法”。参加中考不同于一般考试，考生要按照考场规则和要求带考试用具，考试前一天的晚上，要把该带的东西准备好：准考证、文理科考试所需用具、掌握时间的手表等。要再熟悉一下考场地点、考试科目顺序，安排好赴考场的充裕时间。考生可根据自己的身体状况带一些饮用水和应急药品，一定要注意使自己所带的物品符合考试纪律的要求。临场考试要“得法”。考生拿到试卷，不要急于答题，先按照要求填写好区县、学校、准考证号码、姓名等，然后总览全卷，按顺序答题，不要漏答。答卷可先易后难，注意分配好时间，最后要认真检查试卷。以往考生曾总结出考试的三句话：答卷审准题，做题落准笔，检查需仔细。这几句话你可以借鉴。考试后的调整是指某科考试完毕之后，要迅速从这科考试的兴奋中解脱出来，不论这科考试

自己是否满意，也要“忘掉”，以平常心准备下一门的考试。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