

过来人分享中考经验：考试期间注意这六点 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_E5_c64_237129.htm 本周末，十余万考生将走进考场，做初中阶段最后的拼搏。几个月来，大家已复习得差不多了，但在考试期间还需注意些什么呢？本期周刊请来往年中考“过来人”，与同学们共同分享中考两天的经验。

认真、平和对待每一场考试 上海中学高三毕业生虞洵捷 相比高考，中考的特点是试题相对较为容易与参加群体年龄较小，因此如何在中考期间保持良好的心理与应试状态显得尤为重要。在心理调适和生活起居方面，我的最大体会是尽量保持与平时的习惯一致，包括睡眠时间、饮食调配等，这样可以将紧张和焦虑的情绪降低到最低限度。特别是不要刻意提早睡眠的时间，按照考前一周的习惯就可以了。但万一失眠的话第二天也不要因此而情绪受到影响，拿我自己来讲，第一天晚上失眠了但语文仍然考得很不错。晚上吃过晚饭可以散散步调节一下心情，但务必注意安全。考试期间如果很累的话可以以休息调节为主，但仍然需要辅以一定量的复习来保持状态。这时复习应该抛开其他的复习资料，以回顾和记忆为主。可以把考纲或者整理过的笔记作为基础，拿一张白纸把想到的知识点写下来作为回忆，对于模糊的部分可以看一下课本和笔记。另外还有时间的话，理科可以考虑在考前一天晚上做20-30分钟左右的去年或前年的中考真题的解答题部分，主要目的是一是增强信心，二是在考前热身一下，训练一下逻辑思维与规范的书写。总的来说，中考两天最关键的是要保持平静如水的心态，不管考得好还是不好都

不要有太大的情绪波动，类似模拟考的心理状态最容易发挥出最佳水平。考试尽量不要对答案，等全部考完后再对答案也不迟，何必影响自己的心情，影响其他科目的考试，但文科却没有这个必要。另外，从第一门到最后一门考试，很多人往往会有从紧张到放松，从放松到松懈的过程，我认为无论前面考得好不好，后面都不应该想着如何补救或者有懈怠的想法，认真、平和对待每一场考试，举重若轻有益于我们坚持到底。

考试期间注意六点 李辰意 周六上午考语文，同学们在考前不妨再翻阅一下易错的题：古诗文默写、作家姓名、典籍名称等曾经一错再错的字，如“宫阙万里都做了土”中的“做”常被错写成“作”(误)；还应注意文言文中较生僻，不易掌握的词语解释；较难翻译的句子。现代文阅读则应注意相关基础知识，说明方法、修辞手法及作用等常混淆的内容。“满分作文”之类的书籍，就不用多看了，看了反而使自己考试时思路不畅，生搬硬套。另外不妨翻翻《语文》(初三下)附录中的字表，保证1500个常用字都会写。语文考完后有一段午休时间，下午考理化。同学们还是应该再看看曾做错的题目，笔记本。还有时间就在最后翻翻课本、考纲。毕竟它们才是考试的根本。最好睡一觉，养足精神去考试。周日上午考英语，前一天晚上应该自问一下，考纲上的一切都掌握了吗？单词词组全背得滚瓜烂熟了吗？还有不清楚的语法知识点吗？最后再查漏补缺一次。做完这些，人有点累，就可以睡觉了。第二天在确保睡眠的前提下早点起来，看一段cctv9的新闻、听一些英语歌。注意，仔细地听，无论听懂与否，对早上的听力考试一定有益，又可以调节情绪。然后就可以充满信心地进入考场。周日下午考数学，午

休息时间是不够做数学题的，更没必要做。还是应该重温曾做错的题，千万不要轻视基本概念。不要考试时弄不清是无理数还是有理数之类的问题。实在紧张不如小睡一会儿。数学考试既要使神经兴奋、又要使情绪平静，这样便能做到“小题不粗心、难题不卡壳”。另外，考试期间要注意：1.绝对保证睡眠。2.不喝碳酸饮料、含咖啡因的饮料，喝淡绿茶比较适宜。3.绝对不吃不洁食品。4.考前保持大脑兴奋，情绪平静；考完不对答案。5.杂七杂八的书不要再看了，课本、考纲、笔记本足矣。6.没事不要再做新题目，休息永远是有好处的。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