

考试复习最后冲刺阶段调整心态发挥最佳水平 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/257/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_A4_8D_E4_c44_257984.htm

考试在即，考生已进入复习的最后冲刺阶段。为了在考试中充分发挥自己的应有水平，取得好的成绩，在紧张的复习过程中，考生还应该注意调整应试心态。

- 1、认真研究考试试卷 要认真研究历年试卷，特别是近几年的试卷，了解试卷题型、题量、考查点的分布、考分的配置等等，做到心中有数。考生只有知己知彼，才能百战不殆。
- 2、静心重温基础知识 考试成绩的好坏在很大程度上取决于考生是否具有扎实的基础知识和过硬的基本技能。考生往往在考前会不知所措，东一榔头西一棒，急得团团乱转。其实，这时的考生应静下心来，细细浏览课本，通读教材，侧重于知识的系统化和网络化，重温基础知识。在此基础上，再翻阅一些复习资料，及复习时练习过的一些练习和试题，发现缺漏，及时补上。不应再钻在某些小问题上，以免因小失大。
- 3、确立良好心理素质 高度的自信心是考生成功的秘诀，只有坚定自信，才可能调动自己的全部精力。人的精神因素在特定的情况下起很重要的作用，良好的心理素质是取得成功的重要条件。对于任何一次有份量的考试，进行充分的心理训练，显得至关重要。高考主要考查考生的基础知识和基本技能，但实质上也是考查考生的心理素质水平。心理素质主要靠平时的培养、锻炼，临考前的积极疏通和自我调节也能发挥一定的作用。
- 4、树立正确的考试观 凡参加高考的同学都希望自己能考取，尽管近年来国家招生计划不断增加，但考生人数仍然远远大于招生数，考生

要充分认识到高考是国家选拔人才的一种形式，中选与否，与考生有没有发展和培养前途是不能相提并论的；在社会主义市场经济大潮里，每位有技术有文化的劳动者，都能成为四化建设的栋梁。

5、精力集中适度紧张 过度紧张的人，考试成绩大多都不够理想；但在某种特定的环境中，缺乏适度的紧张，往往又是造成考试成绩不佳的原因之一。适度紧张，是积极上进有准备的紧张，现在有不少考生对任何考试都抱着不在乎，考好考坏都无所谓的心理，不是积极紧张地去准备考试，而是听天由命，既无责任感，也无紧迫感，这种人也是难以取得好成绩的。

6、提前进入“考生”角色 考生在临考前一天下午要先去熟悉一下考场，晚上不要开夜车，第二天早上也要按时起身，准备好一切文具用品及准考证，提前半小时到达考试地点，提前扮演“考生”的角色。考生进入考场后到发卷前的一段时间往往可能出现过度紧张。碰到这种情况，不要紧张，多做几次深呼吸，或数数字，或看看考场环境，也可以想想以前做过的愉快的事，这样可以消除过度紧张的心理。

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