

考试心得技巧考试超常发挥的秘诀 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/267/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_BF_83_E5_c58_267317.htm

许多人都有过这样的体验，当自己吃饭吃得很饱的时候，很容易发困，思维也会处于停顿状态，不睡觉就没办法工作。在高考的时间如果遇到这种现象，考试砸锅是注定的，该会的也不会了，该记忆的也想不起来了，越是着急越是想不起来，这是吃饱饭造成的，这也是许多考生的困惑，为什么自己没有考好呢？如果这样的现象出现在第一学科，就会导致整个高考情绪的低落，满盘皆输。因此，吃饱饭，当是高考几天的大忌。看过《暗算》的人们一定会注意这样一个细节：安在天在给黄依依介绍另外一位密码破译员陈二胡的时候，特别介绍了陈二胡有一个与众不同的特点，那就是他从来不吃午饭，为的就是能够时时保持自己不犯困，以高度集中的精神参与到工作中去。因此，这里就涉及到一个“饥饿感”的问题。何谓饥饿感呢？从心理学角度分析，饥饿感主要是由于血液中血糖浓度降低造成的。这是身体给出的一个信号，就是说前一餐的能量已经消耗光了。饥饿感产生以后，往往会促使人们寻求食物欲望。从生理学上来说，饥饿感一旦来临，肌体就会处于积极探求状态，从而促使人的大脑处于活跃的情况之下，在这种情况下参加到考试之中，精神往往会高度集中，思维积极活跃，成绩也就不用了。国内外研究表明，运动员处于饥饿感的状态，最容易出成绩，如果把这种饥饿感应用到高考之中，正常发挥或超常发挥也就在情理之中了。保持饥饿就是要保持一颗积极创造，充满激情，充满好奇的心

。“饥饿”才有前进的动力。工作中保持适当的饥饿感，那样可以更快的超越自己；生活中保持适当的饥饿感，才不会对生活感到乏味，失去生活的乐趣。所以，饥饿感对于我们来说很重要，因为它可以说是快乐的源头，没有了饥饿感，人更容易满足现状，回忆过去，眼光永远不会看前方。当然，这种饥饿感并不是让考生不吃饭，把考生饿昏在考场上，那不是什么都没有了。这里要说的是，饥饿感应该是适度的饥饿感。俗话说：“三分饿，七分饱”，这是饮食的原则，在高考的考场上，最好应该是4分饿，六分饱。那么怎样让考生保持饥饿感呢？这是许多考生家长关心的问题。第一，早上吃精、中午吃好、晚上吃稍饱 经过一夜的休息，肌体往往缺水，所以早上的饮食注重补充富有营养的牛奶、果汁饮料等水分充足的饮品，吃一点点心就足够了。中午下了考场，饥饿的感觉会有，但是也不能让考生使劲吃，要在营养的搭配上下点功夫，许多家长都会按照其他人教给的方法增加营养，这没错，但按照我的观点，中午必吃的营养是肥肉，而且是很肥的肉，以前就看过国外的报道，说是吃肥肉的孩子会聪明。有心的家长可以把肥肉的油腻去掉，让孩子吃起来不感到油腻。这是许多不喜欢肥肉的孩子很难做到的，当然也不是吃很多，只需要一两片就够了；其次是鱼头汤，要做那种不放任何其他东西的汤，只需放一些盐进去就可以了。分量要少。晚上的饭要注意多样化，南方的考生家长都会煲汤给孩子，这是最好的做法，也要让孩子吃到稍饱就可以了。第二，吃饭时间一般来说，在考试前3个小时进食，再吃的不多，到了考试的时间头脑最为清醒。这是饥饿感带来的效益。第三，吃饭地点 老实说，谈这个有点不伦不类，实

际上，是有很大关系的，一般来说，考试的考场都在教室，而教室里大多没有空调冷气，天气炎热，考生在里面考试往往产生焦躁的情绪，有很多考生，往往都在空调的房间学习生活，甚至有些家长为了考试让孩子住在高级宾馆里，可以说，这些做法看起来是为了孩子，实际上恰恰不利于考生正常或超常发挥自己的水平。我要说的是，吃饭的地点都要选择好，要让考生就在很热的地方吃饭、学习，得到这样锻炼的考生才会适应考试的考场环境，而不是换了环境不适应。在这样的环境中身体丢失的能量也多，产生饥饿感也就强烈。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