

中考各门功课考试秘诀 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/491/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_90\\_84\\_E9\\_c67\\_491217.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/491/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_90_84_E9_c67_491217.htm)

考试对学生来讲是一件平常的事情，因为学生经常要考试，应自然、轻松地对待，但考试又是一次智力上的竞赛，应认真、紧张地安排。把平常与认真，轻松与紧张处理好了，又能勤奋学习，就可顺利地通过考试并得到良好成绩。

一、考场三字经 考期近，树信心；调状态，进佳境。文具笔，清理好；考试证，莫忘了。进考场，心踏实；视中考，寻常事。拿试卷，填名号；速浏览，定方案。先做易，后做难；先解简，后解繁。题审清，书写净；抢速度，要细心。试题易，莫大意；我觉易，人皆易。试题难，莫心烦。我觉难，大家难。答题毕，细复查；要客观，宜冷静。铃声响，出考场；不议题，不算帐。胜不骄，败不馁；忘成败，是大将。饭吃好，觉睡香；待明日，打胜仗。

二、中考成功秘诀 对于将参加中考的学生来说，今后的三天，无论对本人还是家庭，都将是值得回忆的日子。应该说，初三毕业班的学生，大大小小的考试不知经历过多少，升学考试与平常的考试没多大不同，一般来说，绝大多数考生总能发挥出自己的学业水平的。考生参加考试，既不应指望依靠“应试技巧”之类的因素超常发挥，同时也不必担心在重大考试中发挥不出应有水平。但是，大多数学生和他们的家长心中，还是有一个解不开的“结”怕“万一”。为此，我们将十余位近年来中考各科状元的考试经验告诉大家，希望能给即将走上考场的学子有一点启发和借鉴。

临考前夜：忘却一切早睡觉 一想到明天中考，我就紧张得睡不

着，心里总觉得不踏实，担心有些知识没有复习到位，我真担心考砸了。于是不停地翻阅笔记、书籍和试题，希望能利用最后的一点时间复习知识盲点。这是大多数考生的心理，也是许多家长所要求的。但这样做有效果吗？恐怕没有几人能作出肯定的回答。虽然每个人心里似乎都知道，这样做只不过是一种心理安慰，却很少有人停止自己的行动。心理学的研究表明，一个人的考试焦虑水平和其思维效率成倒“U”形。因此，考生考前一晚应忘却一切，适当早睡，调整出情绪稳定、精力充沛、充满自信的身心状态。

**考试当天：**做好准备早出门 中考的考试时间上午为8点，考生应该根据离考场的远近等因素做好准备，最好提前到达考点，避免迟到。

**第一天的第一场考试**往往是最重要的，因此，出门前，家长应该协助孩子做考前准备，如文具、准考证等参考的必备物品。如果有条件，家长可以将孩子送到考场，给孩子一些鼓励，千万不要在考前给孩子施加压力，这样往往使情况很糟糕。

**到达考场：**尽量回避一切干扰 当你提前到达考场时，你可能看到：三五成群的学生正聚在一起紧张地交谈；有些考生手里握着一大摞笔记正匆匆忙忙地看着；还有些考生可能装出未考先知的姿态，议论着可能或肯定会考某道题、某个概念，还有些考生可能会故作镇定，一副对中考不以为然的神态……如此等等，你最好避开他们，考前这几分钟应该自己独处，可以在附近找个安静的地方，如大树底下，花园旁边，绿草丛中，坐下来把笔记匆匆浏览一遍，倘若有同学过来干扰你，你最好迅速离开他，或者避免和他讨论任何需要你动脑筋的问题。尽管你想极力回避干扰，但考场外聚集的越来越多的同学以及他们的大声议论还是会进入你耳朵，

你不经意听到他们在谈论某道题或某一公式可能是必考的，而你对此却不知道或不太清楚，你要及时果断地作出反干扰的反应。若时间来得及且不复杂，你可迅速地翻到笔记本的相关处，快速浏览一眼，记住了就放下，再坚持按你事先准备好的思路做你想做的事情；若旁人议论的题目或公式很难很复杂且你的笔记本一时找不到，你完全可以大胆假定，不可能考！此时此刻，你惟一可以信赖的真正朋友就是你的自信。

考试过程：冷静沉着答试题 “每次考试刚开始的时候，我的心都咚咚直跳，有种窒息的感觉，脑子一片空白，根本看不明白卷子上写的什么。等我安静下来，别人已经答了很多，于是我越急越慢。” “考试时我总怕错，每道题都要验证好几遍，才能放心去做下面的题。因此考试时间常常不够，吃亏很多。” 这些都是考场上经常发生的情况，主要是因为考生心理压力过大、自信心不足、患得患失，表现出“思维阻滞”现象。对此考生应掌握以下技巧：

- 1、等待老师发卷时，摒弃杂念，做深呼吸训练深深吸进一口气，屏住一会儿，然后慢慢呼出。如此反复几次。或者盯着窗外的一片叶子，想象自己就是那片叶子，正在风中悠闲地飘摇……总之，要学会利用这段空隙舒展心情。
- 2、把握答题节奏和速度。拿到卷子后，考试还未正式开始，考生要浏览整个卷子，大致分配好各部分所用的时间。答题从易到难，可以培养自信和思维的流畅感，再做难题就容易了。答题时要避免不断往回看，尽量留出时间来检查。
- 3、遇到“暂时失忆”现象时，不要惊慌，是暂时的，要不断地进行“镇定”的自我暗示，然后利用知识之间的联系努力联想，或者跳过去先做别的题，等别的题做好了，心里有“底”了，紧张情绪就会得

到缓解，皮层的抑制就可能得到解除，思维就会顺畅起来。

**自信应急：突然慌乱不用怕** 大多数考生至少有过突然慌乱的经历。这种心理症状表现在：心跳加速，呼吸率加快，出汗和可能的四肢颤抖。一般情况下，当在考试作答时遇到了难题，或是恰好碰到钢笔坏了一类的意外情况时，你的脑海里会突然联想到如“我将要考砸了！”等想法，于是，就大冒冷汗，全身发毛，突然慌乱起来。对付突然慌乱的最好措施是预防。大多数考生之所以在考试中感到慌乱，是因为在考前他们就对自己的应考缺乏足够的自信心。第二个方面是心理控制。如果你能严格地、有意识地控制自己的大脑活动，把注意力集中在自己高考复习的功课准备上，不受周围紧张气氛的侵扰，并能正确对待那些与成功或失败有关的忧虑想法，那么，你在生理和心理上的慌乱表现就不会发生。具体应对措施为：第一种方法是放松。一旦出现突然慌乱的最初症状，你最好暂停作答，闭合双眼，轻轻地对自己说“放松”，重复6次，并注意体验全身松弛的感觉；你也可以先全身绷紧十秒钟，然后突然放松，这样就可以比较有效地消除慌乱感觉。第二种方法是深呼吸，放慢呼吸率。很多考生发现：当他们在考试过程中碰到难题时，呼吸率就会加快而且呼吸率变得特别短浅。结果，他们更容易忧虑并感到慌乱。你一旦发现了忧虑和慌乱的最初征兆，就要特别注意调节呼吸。在吸气时做到绵长、缓慢、深沉，在呼气时也应达到同样的要求。只要你坚持有规律的呼吸，你一定会很快恢复到心理平衡状态，正常作答。第三种方法是思路中断。一旦产生容易引起慌乱的想法，你可以果断地对自己说“停”，同时握紧一下拳头，再重复命令自己一次，这样你就可以中断原

来的思路，有个停顿过程后，你要把注意力集中在对你来说没有任何威胁的比较容易的试题，并重新确立自信心。当你认为情况好转后，应迅速转入正常答题。 考试结束：“糊涂”、“孤独”出考场 每考完一科，大家都会叽叽喳喳议论答案，当发现自己做得不对时就很沮丧、很难过，根本没有心情复习下一门。”和同学对答案是考试结束后的大忌，只会造成更加的慌乱、怀疑、沮丧。因此，考生走出考场后应做到两点：一是越糊涂越好。不要去回想考试内容，不要回忆自己的答案，更不要翻书去验证。只要出了考场，就要坚决“忘掉一切”。二是尽量避免与同学同行。因为同学在一起，总免不了要议论考试内容，从而引起情绪波动。总之，出了考场，考生就应把全部注意力迅速转移到下一个科目，为下一场考试思维高潮的出现打好基础。 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)