

中考生在考试期间如何保持良好心态？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c64_644357.htm

中考生在考试期间如何保持良好心态？（1）科学对待紧张情绪；（2）克服自卑，增强自信；（3）创造良好的家庭氛围。考生在考试期间，要保持一种良好的心态，可以从以下几个方面入手。（1）科学对待紧张情绪。考试前紧张的临战气氛和来自老师、家长、社会等方面的压力，很容易使考生产生紧张、烦躁不安、精神恍惚、忧郁等症状。很多同学因无法消除紧张情绪，而感到害怕。其实考前适度紧张是一种学习的动力，它可以使人精神振奋的进入备考状态。当心态不佳时，可以暂时停止学习，放松一下自己，这样既可转移注意力，又可以缓解大脑的缺氧状态，提高记忆力，让自己愉快起来。（2）克服自卑，增强自信。考试前夕，特别是一些平时学习成绩不好的同学，会感到悲观失望，自暴自弃，甚至一些平时学习较好的同学，因偶尔的考试失利，就认为自己与升学或升入较为理想的学校无缘，而失去奋斗的勇气，这种情况会导致学习成绩下降。因此，每个考生都要认真分析自己的实际水平，选择最适合自己的目标，既不能好高骛远，也不能妄自菲薄。要多看、多说、多想自己的长处，应该看到自己的潜力大，后劲足，头脑灵活、身体素质好，能力强等优势，奋进赶上。（3）创造良好的家庭氛围。有信息表明，考前学生最严重的心理压力，不是来自其自身的知识储备不足，而是来自家长过高的期望。家长的企盼和过分地关爱，给他们造成无形的压力，这种压力比考试本身更加沉重。因此，

家长首先要摆正自己的心态，不过多地给考生提要求，让他们自己安排复习和休息，以平和的心态面对考试。推荐新闻：[中考状元孙圆庆：语文学习经验谈](#) [中考状元李佩璇：学好语文重在认识](#) [中考状元费子成：初三，我们怎样学语文](#) [中考状元谷娟：轻松高效读初三](#) [中考状元吉思琪：积累，学好语文的妙招](#) [中考状元宿慧婷：语文学习有法可循](#) 更多中考信息请访问：[百考试题中考网](#)（[收藏本站](#)）[中考题库](#) [中考论坛](#) [中考网校](#) 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