

考试冲刺方案：如何以最佳状态度过考前12天（九）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/71/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_86_B2_E5_c44_71432.htm

要能做到从容进考场，就得提前准备，不然就会临阵慌乱。制订方案要本着不放过考试当天每个细节的宗旨。从作息时间上说，要有充裕的时间吃早餐，一般选用高维生素、高热量的食物，最好在考前一个半小时之前用餐完毕，但不要吃得过饱，否则，过多的血液还在帮助消化，大脑就会相对缺血，影响考生在考场上智力的发挥。到考场时间不宜过早或过晚，一般在考前15分钟至20分钟为佳。太早了，与各种干扰因素接触过多，容易破坏良好的心理感觉；太晚了，开考后才进考场，往往出现慌张的感觉。上午考完后，休息一会儿后，再吃午饭。午饭后不要马上睡觉，稍微活动，散散步，听听音乐。午睡时间安排30分钟到40分钟即可。家长一定要注意提醒考生，以免考试迟到。从复习方面说，考前避免与同学、老师交谈，因为在交谈讨论中，往往会发现自己某些尚未弄懂的地方，其结果是立即紧张起来；考前不要再心急火燎乱翻书，先不说是不是真有许多地方没有复习到，就是这种慌张状态足已难出好成绩；考完就完，考一科少一科，不对题，这样有利于以稳定的情绪再战。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