

考试冲刺方案：如何以最佳状态度过考前12天（六）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\\_71439.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/71/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_86_B2_E5_c44_71439.htm)

考前一周，许多考生表现出诸如烦躁、做题时出现无谓失误等状况，这些都是由长时间身心疲惫造成的，要改变这些状况，考试前一个星期左右，从作息时间上调整，原来晚上12点或者说一点睡觉，现在开始提前一个或一个半小时入睡，蓄积能力和精力。睡眠状况直接影响着身体状态，从考前一个星期开始，应该把调整睡眠放在重要位置上。有些考生由于紧张、生物钟紊乱等原因，考前会失眠，这里提出一些应对措施：第一、不要总想着考试时会出现什么“万一”，不要对自己提出不切实际的要求，一定要有一个乐观的心态；第二、不要开“夜车”，根据自己的情况计划出符合自己的作息时间表，一定要按时作息，这样生物钟才能正常工作；第三、如果失眠，尽可能要用药物，可以进行食疗，比如说睡前喝一杯牛奶或吃一个苹果；第四、睡前可以用热水泡脚，并做头部和脚部按摩；睡前不要大量饮水，以免增加夜间起床次数，影响睡眠质量。个别身体素质不太好的考生，容易感冒、发烧的，一定要提前采取预防措施，或者到医院去咨询大夫，如果真到考试时感冒、发烧，不仅仅影响考试成绩，还会影响心理状态。

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)