

应对考试---临场不慌 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/95/2021_2022__E5_BA_94_E5_AF_B9_E8_80_83_E8_c64_95916.htm 作为学生都要踏进考场

，迎接为之付出心血的、对自身命运有着深远影响的考试。好运总是眷顾那些准备充分的人，成功与否不仅取决于对知识的掌握程度，还取决于考前及考试过程中对每一个环节的应对。

- 1、考试前一天，准备好准考证以及考试中使用的笔、尺、圆规、计算器、衣物等用品，把它们放到随手可及的地方，出门前父母可帮助核对一下是否带全、带足，避免临走时丢三拉四。进考场前，再检查一遍自己所需的文具、考试证件等是否备齐，有没有遗漏。
- 2、临近考试，孩子因复习科目较多，出现开夜车的现象，难免会出现焦躁情绪。这就要求家长尽量创建宽松的家庭氛围，让孩子感受不到来自家庭的压力，同时要保持家中平常的生活习惯，要保持平常心。
- 3、充分利用进场后的准备时间，进行自我调整。进入考场后，先把手表放在桌子前方，要充分利用这段时间熟悉考场环境，通过深呼吸或闭目养神，缓解自己的紧张焦虑情绪。
- 4、拿到试卷后，按照监考老师要求，检查试卷是否完整、清晰，有没有错印、漏印，以免做题时造成不必要的损失。
- 5、答题前，先在试卷和答题卡上清楚地填写自己的姓名、考号。每年都有考生在答题后再填写姓名、考号，结果因为时间仓促造成漏填、错填。然后快速浏览试卷，了解试卷内容、题型等。
- 6、答题中，遇到难题是很正常的，如果确实不会做，可以先跳过做后面的题。如果在做其他题目时有新的灵感涌现，再回过头来解答，效果会更好一些。
- 7、要把握好时间。

考试中选择其中比较容易解答的题目先做，剩下难度较大的题目，如时间来不及可以放弃。最后留出 2 至 3 分钟时间，检查前面答题情况，保证自己的准确率。8. 每一门考完之后就不要再去想，对没把握的题目不要再去看或找同学对答案，万一得知做错了，就会因为懊恼丧失下一门考试的信心，增加心理负担。所以，每一科考试结束后，稍作休息，复习下一门考试的内容。9. 考试期间，不要再大量背书，更不要熬夜。注意饮食，防止感冒，要保持良好的情绪和充沛的体力。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