

# 考试小贴士

## 一、考前应做哪些准备?

1, 制定合理的考试目标。目标的确定应考虑自己的实际情况, 制定目标时可征求老师和家长的意见。目标一旦确定, 就应努力达到。

2, 制定周密的复习计划。考前做好复习计划, 有针对性地进行复习, 这样才能有条不紊、张弛有度地进行复习。

3, 合理安排作息时间表。考前的复习应做到劳逸结合, 根据自己的特点制定作息时间表, 要注意适当的营养与运动, 保证充足的睡眠。

4, 保持良好的情绪状态。要保持适当的紧张情绪, 中等强度的兴奋水平最有利于任务的完成。

## 二、答卷的技巧有哪些?

1, 认真审题。首先读懂题目的内容和形式, 看清要求; 其次, 掌握科学的审题方法: ①先粗读快看, 了解题意, 再精读细看; 字斟句酌。②采用圈点法逐渐标出题目的重要信息。③注意题目中的所有材料。

2, 按照先易后难的顺序进行。当中途遇到难题不能突破时, 应改做下一道。待其他有可能解决的问题解决后再面对它。这样既可避免去分又可缓解紧张。

3, 把握好检查关。在考试结束前尽量挤出一点时间进行检查, 但修改时要注意试卷的整洁, 如时间充裕对有疑问的题目要重新审, 重新做。

## 三、怎样处理考试时的卡壳现象?

1, 控制紧张情绪, 保持心情平静。冷静是克服卡壳的唯一良策。

2, 转移注意中心, 摆脱抑制干扰。注意力转移就可使抑制状态减弱或消除, 回忆的功能得以恢复。

3, 利用中介性联想回忆法, 努力走出困境。在记忆的过程中往往使用联想记忆法, 利用它与其他事物的联系来增强记忆效果。常用的有接近联想, 相似联想和对比联想。

## 四、如何预防怯场?

1, 做好充分的考前复习准备, 牢固地掌握知识。

2, 要树立信心, 对自己的知识才能有充分的估计。

3, 学会控制自己的情绪, 使用有效的方法使考前的紧张情绪松弛一下。

4, 做好考前准备, 注意休息, 加强营养。

5, 考试时提前进入考场, 熟悉环境。并进行放松疗法, 如闭目凝神, 深呼吸, 在心中进行积极的自我暗示。

## 五、考场上发现怯场如何解除?

1, 加强自我控制和自我暗示, 增强信心。

2, 转移注意力。因遇难题出现怯场可先做容易题。

3, 自我放松。可稍休息片刻, 深呼吸, 联想愉快体验。



## ■考前饮食注意:

1, 每天宜多吃点水果。水果蔬菜含有丰富的营养素及各种维生素和矿物质, 还有缓解厌食及便秘的作用。考生应保证每天吃约500克水果。

2, 厌食宜用“羊吃草”法。考生如果产生厌食感, 家长可以把每日三餐变成每日4餐、5餐, 增加进餐的次数, 同样可以摄取到考生一天所需的营养量。

3, 考前食谱忌大变。在临考前的一段时间及考试期间, 饮食量不要比平时增加太多, 应和平时保持一致。

4, 饮食最忌减主食。要保证主食的摄入量, 大脑思维主要依靠的是葡萄糖, 主食能转化为葡萄糖, 这就需要每天摄取一定量的主食。

5, 吃鸡忌吃皮。切忌吃大量油腻的动物性食品, 猪肉也不要吃太多。应多吃鱼、去掉皮的鸡肉、牛奶、鸡蛋等食物, 也可以熬些绿豆粥、银耳莲子汤等。

6, 忌以饮料代替水。考生应多喝水, 每天要保证1500~2000毫升的摄入量, 切忌不能以喝饮料代替喝水, 最好是白开水, 矿泉水和纯净水也可以多喝些。充足的水分可确保血液循环顺畅, 这样大脑所需的氧才能得到及时供应。在考试期间一定不要喝咖啡, 因为咖啡因的作用会使人产生尿频, 影响考生的临场发挥。

7, 零食忌坚果类。零食可以适当吃些, 但要记住: 油腻的食物及坚果类食物, 如瓜子、花生要少吃, 还有甜食及奶油过多的食物要少吃。吃黄瓜及水果等可以有效地控制食量。

## ■考生食谱推荐:

### 鳗鱼饭

**[材料]** 海鳗150克, 小白菜100克, 米饭(蒸)100克, 冬笋50克。盐5克, 料酒5克, 酱油5克, 植物油15克, 白砂糖5克

**[做法]** 鳗鱼中放入精

盐、料酒、酱油等调味品, 腌制片刻; 打开烤炉或烤箱, 温度调至摄氏180度; 将腌制好的鳗鱼放入烤盘, 放入炉内烤熟; 笋片、小白菜放入油锅中稍翻炒, 加入鳗鱼, 放入高汤、酱油、糖等调味, 至水收干后出



锅; 将做好的鳗鱼浇在饭上即可。

**[功效]** 益智补脑。



### 尖椒炒带鱼

**[材料]** 带鱼400克, 尖椒2根, 蒜、姜、白糖、盐、油各适量。

**[做法]** 将带鱼肉用少量盐腌一下, 然后用油炸至金黄色捞出备用; 重新起锅, 放蒜、姜爆

香, 然后将切好的尖椒段和炸好的带鱼一起下锅翻炒, 加入适量的盐和白糖, 放入一汤勺水, 等到尖椒炒软后就可以盛出食用了。

**[功效]** 有助于增加神经细胞的活力, 从而提高学习能力和记忆能力。

## ■心理小漫画



当你的情绪被触动的时候, 把焦点放在自己身上, 而不是触动你情绪的那个人, 这就是累积内在力量的开始。

所有的事物都是你内在的投射, 就像镜子一样地反映你的内在。当外界有任何东西触动你的时候, 记得, 要往内看。看看自己哪个地方的旧伤又被碰触了, 看看自己有哪些阴影还没有调整好。

