考前最后几天，很多同学最关心的或者说许多身边人都希望的是考生“不要紧张”，但同学们肯定会保持着必要的紧张，我想更重要的是在紧张和不紧张之间保持必要的平衡。

我的第一个小方法是在每场考试前给自己一些小的自我暗示，比如进入考场前吃一颗糖果或巧克力，我觉得高糖分能够缓解我的紧张感。

第二个小方法是在考试前几天维持或者稍微放缓学习的节奏，作息饮食不要有太大的变化，如果很担心自己的状态也可以适当做一些模拟题。如果实在焦虑，也可以把聚焦点从学习上稍微挪开，以我自己的例子来说，在最后几天我的印象已经和学习内容关联不大了，我会在睡前或者傍晚放空大脑，或者想想自己高中三年和身边的人发生了些什么正向的事，这些正向的情绪也让我非常平稳地完成了考试。

第三个小方法是抓大放小，我们的目标不是多得分，而是少丢分，对于不会的知识点或者边边角角的内容可以迅速跳过，我自己的经历是17年在做理综卷时，一道基因相关的生物大题我看完题目就跳过了，十秒放弃了十分，但当时跳过的时候其实很平静，在那时我的判定就是去做其他题目收益更高。

第四个我个人觉得要注意的点是要相信自己的第一印象，如果检查时要更改答案就一定要有百分百的把握。

最后，大家都要对自己有信心，我们走到这个路口，自己付出过多少心里也大致有数，也已经得到了许多人真诚的帮助，相信大家都会得到自己值得的结果。