

《如果我们要在比赛的时候有优异的表现，我们应该如何做？》

如果我们希望在比赛时有优异的表现，那么我们就应该努力做好每个可能。

首先，比赛前我们一定要做好准备，有句名言：“\_\_\_\_\_”，要让自己在比赛上能够良好发挥，就必须做好赛前预习，如演讲比赛和歌唱比赛的参赛者可以

\_\_\_\_\_时间，对着镜子练习自己演说或歌唱的\_\_\_\_\_；常识比赛的参赛者平时就要多方面地\_\_\_\_\_不同领域的知识。比赛前，可以听更多新闻或阅读更多书籍来增加见识，如果遇到不明白的地方，则要请教师长。

比赛时，切记要\_\_\_\_\_，做到从容面对任何变化。如果比赛前不可避免地紧张，那么试着深呼吸\_\_\_\_\_身体，然后再按平

时练习的那样表现。当然，很多比赛都有时间\_\_\_\_\_，镇静地完成比赛有助掌握比赛的时间。

比赛后，要记得，无论比赛的成绩如何，要为自己对比赛所做出的努力感到满足；如果有失误，记得下次不要再犯。如果取得佳绩，切记太骄傲或\_\_\_\_\_失败的同学，应做到“胜不骄，败不馁”。至于失败了，也不要太伤心，毕竟“\_\_\_\_\_”，应学会以平常心面对失败。

这一切，都是\_\_\_\_\_我们是否为一个优异的参赛者的条件。

胜败乃兵家常事

耻笑

临危不乱

决定

工欲善其事，必先利其器

放松

限制

情态

争取

涉猎