

针对《如何在比赛有优异的表现》话题发表意见。

努力	准备	发挥	涉猎
从容	镇静	满足	平常心

如果我们希望在比赛时有优异的表现，那么我们就应该
(1)_____做好每个可能。

首先，比赛前我们一定要做好(2)_____，有句名言：“工欲善其事，必先利其器”，要让自己在比赛上能够良好(3)_____，就必须做好赛前的预习，如演讲比赛和歌唱比赛的参赛者可以对着镜子练习自己演说或歌唱的情态；常识比赛的参赛者平时就要(4)_____不同领域的知识。比赛前，如果遇到不明白的地方，则要请教师长。

比赛时，切记要临危不乱，做到(5)_____面对任何变化。如果比赛前不可避免地紧张，那么试着深呼吸放松身体，然后再按平时练习的那样表现。当然，很多比赛都有时间限制，(6)_____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(7)_____；如果有失误，记得下次不要再犯。如果取得佳绩，应做到“胜不骄，败不馁”。至于失败了，也不要太伤心，毕竟“胜败乃兵家常事”，应学会以(8)_____面对失败。

这一切，都是决定我们是否为一个优异的参赛者的条件。