

备战高考考场篇

万事俱备 只待“东风”



信阳消息(见习记者 马依帆 王洋) 如果说高考是一场战役的话,那么考前准备工作就是决战前的最后一环。看考场、查天气、带证件、备文具……这些细节问题对高考来说也十分重要。

“去年高考第一科考语文时,由于粗心大意,我竟然忘记带身份证了。还好发现及时,在进考场前,父亲火速回家帮我拿了过来,才不至于误事。”如今,王梓阳就读于信阳师范学院,说到自己高考时这段小插曲时,庆幸是她流露出的主要情绪。

“越是最基础的准备工作,考生越应该认真、仔细对待。”作为从“独木桥”上成功走过来的考生,王梓阳给考生们提出了以下几个注意事项:

调整好状态。“其实很多考生都清楚,考前最后一天看书,不会对自己的能力有多少提高,但是为了保持状态,考生还是应该适当看书、调整。当然,有些学生为了放松心情

而去跳迪斯科、玩电子游戏,这是绝对不可行的。”王梓阳说,复习一些基础的知识要点就可以了,想一想简单的问题,使大脑处于一种较活跃、清醒的状态。也可以读一些报纸杂志、看看电视,在放松情绪的同时丰富知识,也许还能为第二天的作文开拓思路。

提前看一下考场。无论在哪个学校考试,考前看考场都是十分必要的。熟悉考场,找一下距离最近的卫生间,在自己的座位上坐下来,先体验一下,消除陌生感。“这样才能减轻考试时的紧张心态,不仅能够开考前迅速进入状态,也对冷静答题很有帮助。”

带好证件、备足用具。“考前和考后一定要认真检查一下准考证和身份证这两个证件,没有了这两张‘通行证’,不仅耽误时间和浪费精力,还会严重影响考试情绪,甚至有可能导致无法顺利参加考试。”提到这一点,她深有感触。另外,高考前几天就要准备好考试用具。0.5毫米

黑色签字笔、2B铅笔、橡皮、直尺、圆规等都要到正规文具商店购买,以保证其质量。除此之外,考生可以带一些扇子、风油精、小毛巾、水杯等物品。但是一定要按照考试注意事项的要求,不允许带进考场的物品一定不要带。

查看天气、注意着装。要关注一下高考那两天的天气状况。根据阴晴、风雨、气温等选择合适的着装。穿着方面要尽量穿平时常穿的,让自己感觉舒适的衣服,如果下雨天气最好套一件长袖。不要选择太过另类、大胆的穿着,这样容易引起别人的关注,自己也会因此分神。

此外,作为女孩子,王梓阳还特别对女生给予提醒,“高考期间的生理期一定要应付好,最好找家长和医生商量一个合适的方法来应对。出现的肚子疼和其他不良反应,以免到时候慌乱,影响考试节奏。”

总之一句话,只要你做好了各项准备,那就是万事俱备 只待“东风”了。

考前准备要充足

高考的成功,扎实的知识与稳定的心态是基础,而应试技巧则是其重要的技术保障。一些考生平时成绩相当不错,复习也十分到位,偏偏高考成绩不尽如人意,原因就在于考前的应考准备不足和考中的应试技巧缺乏。那么,现在离高考也就几天时间了,考生是否还能够从这宝贵短暂的时间内为高考加分增效呢?答案是肯定的,而且具有操作可行性。

1. 提前踩点考场

一般情况下,需要考生提前踩点考场,了解清楚自己的考场在哪个楼、第几层、哪个教室,具体座位大约在哪里,厕所和其他服务设施在哪里?另外,考生前往踩点考场的途中应计算考场离居住地有多远?有几种交通工具可选择?需要花多少时间?坐私家车去的考生需要留心考点周边是否有停车位,家远的要查看考点周边有哪些餐馆。

温馨提示:如果有在考场附近宾馆预定高考房的同学一定要注意了:一、尽量提前一两天入住宾馆,以便了解和适应宾馆的环境与设施;二、身体注意保温,由于宾馆一般由中央空调制冷,宾馆内外温差大,考生很容易感冒,每年都有这样的事情发生而影响高考。

2. 了解考试规则

考生需要认真了解考试规则,避免违反几类容易忽视的考场考纪考规,如携带规定以外的物品进入考场或未放指定位置;考试开始信号发出前抢答和结束信号发出后拖答;将试卷、答题卡、草稿纸随垫板带出考场以及在规定的地方书写姓名、考号和其他标记信息。

温馨提示:进入考场后应立即对号入座,将准考证打开放在课桌右上方。答题卡发下来后,应按监考人员的指令将本人姓名、考号写在答题卡上指定空格内,同时用涂卡笔在指定栏格内将考号、科目代号涂好。注意一定要填写准确,否则计算机可能无法阅读。

答卷发下之后,千万不要忙着开始答题,而应首先检查试卷是否为本次考试试卷,页码是否齐全,卷面有无破损、重印、模糊等情况,若发现问题,应立即向监考老师报告。然后再根据监考老师指令,填写本人姓名、考号等内容。如果开考铃还未敲响,可大致浏览试卷,对全卷有一个总体印象。

答题一定要在开考铃响之后,如提前答题将以违纪论处。

3. 勿带禁用物品

考试需要的东西,如钢笔、考试涂卡工具(2B专用涂卡笔、橡皮、垫板等)、准考证、相应考试科目所需文具(直尺、三角板、圆规)等,考生事先一定要装好,不过,不该拿的东西千万别拿,例如手机。《高等学校招生全国统一考试考务工作规定》指出:考生入场,严禁携带各种通信工具(如手机、寻呼机及其他无线接收、传送设备等)、电子存储记忆录放设备以及涂改液、修正液等物品。根据《国家教育考试违规处理办法》规定,携带规定以外的物品进入考场或者未放在指定位置的,视为违纪。

温馨提示:根据规定,携带手机等规定以外的物品进入考场或者未放在指定位置的,属于考试违纪,会取消该科考试成绩。建议考生在考前,把不该带的东西交给老师或者家长保管,千万不能带进考场。(徐铭伟)

紧急突发事件的冷静处理

1. 进高考考场前,怎样调节心理?

临进考场前,最好不要与同学扎堆,以免紧张情绪相互蔓延,你可以独自静处一会儿。入考场前20分钟甚至半个小时之前,自己回味一下当天马上要考试的科目。走进考场时,一般还有10分钟左右的时间,可以坐在座位上把腿和手臂向下垂,让肌肉放松,这样可以缓解紧张情绪。

2. 遭遇交通堵塞和天气骤变等情况

考试当天早上交通堵塞会增加你进考场前的焦虑、紧张情绪,天气骤变可能会影响你参加考试的生理、健康状况。那么遇到这些情况,考生应该怎样去从容应对呢?

首先,针对交通堵塞的情况,如果考生的家远离考场,不管有没有条件,考生都应该提前预订好考场周围的宾馆、住房,因为不是只有你一个家远的考生,因此考场周围的宾馆的预订应当是相当紧张的。所以,外地考生一定提前预订宾馆。并且,考生家人应提前几

天来到考试所在城市考察考场周围的交通情况。如果发现周围交通堵塞的情况严重,如果离考场近,选择一条最方便的路程早点起床步行到考场,这是最保险的。

如果是家近的考生,那么在熟知城市交通的情况下,尽量选择保险的方式出行即可。

其次,高考两天正好是在雨季,尤其是今年天气无常,变化多端。因此,大家一定要提前查出考试那两天的天气状况。以防有大雨降温的天气,提前做好准备。

3. 资料证件携带不全

如果考生在进入考场后才发现缺少某样文具用品,千万不要着急。首先与监考老师沟通,在考试现场寻求帮助,看在老师或者其他同学那里能否得到备用的文具用品。如果你所需要的文具用品在考试现场无法解决问题,你最好迅速找到同学、朋友或者家人,让他们送至考场,恳请监考老师传递一下。还有一种情况,在你较早发现遗漏文具

用品的情况下,可以先观察考点附近,一般学校周围都会有为学生准备的文具用品店。

在考场遇到紧急状况时,考生不要轻易放弃。在不打扰考场秩序的情况下,考生可以寻求老师和考场人员的帮助。

4. 脑子紧张发蒙怎么办?

这时,一定要通过强烈的心理暗示来抑制紧张情绪。告诉自己“我复习得很好,一定会考出好成绩”、“我是最棒的”等心理暗示。可以先解决简单的题目,过一定的时间后,情况就会好些。

5. 第一门考砸了,心情不好,后面几科想好好考,怎么调整状态?

高考的功课排列是有规律的,如果第一个碰到的是你的弱项,你就可以告诉自己“我最弱的科目已经考完了,我可以放心了”,千万不要跟别人对题,或回味哪些题目没有做对,要放得下,稍作休息,稳定情绪,时刻保持饱满的精神状态,做好下一科考试的准备。(李一凡)

