



高考在即,心理咨询师提醒——

# 家长要做好高考“配角”

**信阳消息(记者 马依钗)** 高考倒计时进入个位数,随着时间的临近,部分家长情绪开始紧张,心理咨询师提醒家长,应自我调节,做好孩子高考的“配角”。

“高考不是孩子一个人的事,做家长的不仅要关心孩子的学习,还要关注孩子的情绪和心理变化。说不行,多说也不宜,把握好这个度,确实挺难的。”昨日上午,家住河南路的陶丽敏向记者介绍,即将高考的儿子心态平稳,作为家长,自己反而有点战战兢兢,一点小事,便不知如何是好。

高考临近,与陶丽敏有一样顾虑的考生家长还有不少。“复习冲刺已经进入尾声,马上就要停课。我认为这个时候很关键,考生得绷紧高考这根弦,一鼓作气不能懈怠。”家住平桥区的市民张先生说,一观察到孩子有放松迹象,他就有点焦虑。

“高考不仅是考学生,从某种程度上来说,也是考验家长。”昨日,国家二级心理咨询师刘莉莉向记者介绍,近期,有多位高考生家长进行咨询,家长应找准角色定位,在备考、考试、填报志愿、录取等一系列过

程中,父母仅是孩子高考中的“配角”。

作为“配角”,家长应该怎样做呢?刘莉莉建议,现阶段,父母不必过多干涉孩子的学习,要以平常心看待高考,照顾好孩子的饮食起居,注意肉类、水果、蔬菜合理搭配,保证孩子有足够的体力和营养来应对考试,关注天气,提醒增减衣服,避免孩子生病影响学习。注意营造轻松、和谐、积极的家庭氛围。此外,还要注意收集相关招生政策和招生信息,了解往年的高校录取情况,提前为考生报考做准备。

省招办公布考生入场身份验证流程

## 高考入场“三对照” 指纹照片身份证



今年高考,考生进入考场须进行身份验证,实行指纹、照片、身份证“三对照”。5月28日,省招办公布了考生入场身份验证具体流程。

我省规定,考生进入考场须进行身份验证,具体做法是:考生入场时,在考场门口的课桌上放置有身份验证终端设备,考生要将准考证、身份证交给监考员进行检查,并按要求脱帽、摘镜、整理头发(发不遮眉、不盖耳)后坐在椅子上(背靠墙,以保证照相背景清晰),用准考证上标示的报名时采集过指纹信息的手指,将指肚部位触放在指纹采集窗录入指纹(录入前要主动接受有无指纹模检查,并用

胶带等清洁需验证的手指),如读取的指纹信息与事先存储的信息匹配,则验证通过,设备进入拍照界面,考生面部正对摄像头,屏幕取景框摄取考生整个面部,监考员点击按钮对考生进行拍照后,允许考生入场。指纹比对连续3次未通过的考生,监考员依据考生信息与考生本人进行比对,拍照后可允许其先入场考试,工作人员留存考生准考证、身份证,再由视频监控、主考分别进行验证,认定无误的,考试结束前将身份证、准考证返还考生;无法认定的考生在当科考试结束后到考务办公室面对面认定。

考试结束后,县(市、

区)招办将对本地考生入场照片进行比对复查。同时,省招办将采用人脸照片识别技术,对考生入场照片进行全面比对复查。对于入场照片与报名照片无法认定为同一考生的,将进行重点核查,严肃查处替考舞弊考生。

为加强高校录取环节和新生入校后的复查工作,省招办在招生录取时除向高校提供考生的电子档案外,一并向高校提供笔迹图像和进场照片信息,供高校在新生资格复审、学籍注册等环节加强考生身份比对,把查处替考等违纪作弊行为从考试延伸到入学以后。

(据《郑州日报》)

### 迎战高考

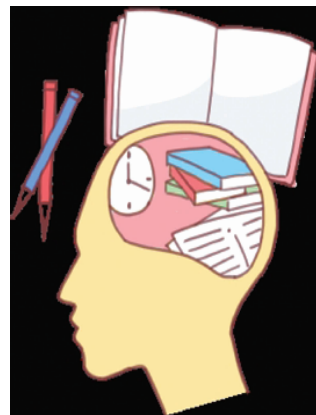
## 考生和家长应该这样应对(一)

6月7日和8日是每个考生最重要的日子。为了这个日子,考生们昼夜奋战,家长们如临大敌。

然而究竟如何备考?考前复习大脑何时最清醒?高考超常发挥有哪些窍门?临近高考如何预防感冒?高考减压方法有哪些?……

希望我们整理的这份备考计划,能帮您增添一份从容。祝各位考生能够金榜题名!

## 大脑最佳复习时间



一天中有4个学习的高效期,如果安排得当,可以轻松地掌握巩固知识,以最佳状态迎

战高考。

1.清晨起床后

大脑经过一夜休息,处于新的活动状态,记忆力最佳,此刻应攻克较难记忆的知识点,如数学公式。

2.上午8点至10点

人的精力充沛,思考能力状态最佳,此刻是攻克难题的好时机。

3.下午6点至8点

此刻应该复习归纳整理,一天的学习积累,是整理笔记的黄金时机。

4.入睡前一小时

此刻用于加深印象,难于记忆的东西加以复习,则不容易忘记。

## 五大窍门助力考生



1.系统复习

按知识体系,制定严格的系统复习计划,高考前夕不可

无规律复习。

2.梳理基础

回归基础,好高骛远可能会事与愿违。

3.攻克错题

整理做过的卷子,查漏补缺,重点清理自己当时的解题思路。

4.规律作息

调整作息,不熬夜不赖床,通过整理让大脑的兴奋时间与考试时间一致。

5.自信备战

相信自己现在的状态是最佳的,自信心是考试制胜的最大法宝。不断发现自己的优势,信心十足。(据新华网)