



不想三年努力前功尽弃

# 考前别触碰这“三点禁忌”



一转眼,距离2021年高考已经不足一个月,现在正坐在教室里奋笔疾书的高三学子,即将走上高考的“战场”,留给他们奋斗和珍惜的日子也不多了。

离高考的日子越近,学生们也变得忙碌起来,除了常规的复习不能掉以轻心之外,体检、填表等杂事都要兼顾,还有很多细致事项值得考生引起注意。

从现实角度来看,高考前夕的一个月或者前几天这段时间里,考验的是学生准备是否充足而不是学习上的储备,考生熬夜背单词、刷题的意义其实并不大,还不如把重点放在一些细致的注意事项上,保证自己的高考不出意外。

各位2021届的高三学子,如果不想自己三年的努力前功尽弃,在高考前夕,别轻易触碰这“三点禁忌”!

## 禁忌一:打破饮食习惯

在高三这一年,即将高考的孩子成了全家的“重点保护对象”,尤其是在饮食方面,父母几乎是把最好、最补的都给了孩子。

高考前夕和当天,为了犒劳和激励孩子考试,父母可能会大鱼大肉齐上阵,甚至有求必应地购买一些特殊的食物,打破了平时的饮食习惯。

放在平时,人突然吃一种从未接触过或者比较刺激性的食物,都要有一个接受和适应的过程。

对于高考生来讲,打破饮食习惯而尝试新鲜和增补的饭

菜,更是一个不能触碰的“禁忌”,特别是荤腥和补类的食物一般都比较难消化,很可能让孩子在考场上出现肠胃不适的反应,直接影响了高考大事。

保证日常饮食:考生高考前两天的饭菜,最好和日常饮食习惯保持一致,不用刻意增补能量。

尽量口味清淡:普通家庭虽然做不到像营养师那样科学,但尽量烹饪时口味清淡,大鱼大肉和辛辣刺激类食物少给孩子吃,以防在考场上出现闹肚子等不适。

## 禁忌二:调整作息

熬夜,这无论是在普通小考还是大型高考中,都是特别忌讳的一点,相信学校老师也会三番五次地向学生强调。

如果睡得太晚导致学生第二天在考场上无精打采,答题效率和正确率也就大大降低,甚至早上直接起不来导致迟到,如果一旦错过的话,自己高中这三年的努力也就前功尽弃了。

当然,这里跟大家强调高考前不熬夜,并不是意味着劝考生回家倒头就睡。

从晚上七八点一直睡到第二天七八点?这样也是不合理的,早早上床躺着却睡不着,容易让自己更紧张。

毕竟高三的学习强度大,想必大多数学生都是在晚上十一二点才入眠,长时间养成的生物钟不是说变就变的。

在高考前夕,考生最好按照平时的时间安排,可以稍微提前一个小时左右,十点床上睡觉还是比较合理的,切勿大幅度调整作息时间,睡太早或太晚都不利

于第二天的考试发挥。

## 禁忌三:心态受到干扰

▲全家人的“关心则乱”

高考,一直以来都是中国孩子乃至整个家庭的大事,很多家长在孩子高考之际,不惜请假动员全家陪考,考前问“准没准备好?”考完问“考没考好?”“能考多少分?”……

家长对孩子高考的重视和关心,可以理解,但是有一个词叫“关心则乱”。

高考的重要性,相信每个考生都能意识到,这时候家长在旁边喋喋不休,伴随着唠叨和指责,其实就是在无形中“制造压力”,势必会影响到孩子的考试心态。

▲考生陷入“自我怀疑”

以上家长对孩子的问题,相信他也已经问了自己千万遍,不论是复习成果是否扎实,在高考场上的发挥到底如何,学生自己其实也是忐忑不安的。

尤其是越临近高考的那几天,很多考生会陷入自我怀疑中,明明已经掌握牢固的题型突然手生了,原来背得滚瓜烂熟的知识点一下子忘了……这些属于“考前综合征”,由于心态受到干扰,导致考生对自身产生了怀疑。

如果想克服这种心态,那就要“把高考当平时,把平时当高考”。

考前,学生可以经常进行一下“高考演练”,这样能提前适应和熟悉就会减少紧张感。

高考场上,考生不要想今天是什么日子,专心于眼前的试卷,把它当作平时的一项家庭作业和小测验就好。(茉莉)

## 迎战高考

### 4类考生将“无缘”高考

高考称得上是人生转折点,每年都有无数学生因为高考而改变了自己的命运。

虽然说全民都有参加高考的权利,但也并不是说所有人都能参加高考。那么,接下来我们就来说一说有哪4类考生是不允许参加高考。

高考的包容性很强,但对于考生来说也有要求,如果考生是国家规定不允许参加高考的,那即使学生的成绩再怎么好,也不允许报名参加。

#### 出现过考试作弊,受到过处罚的

高考是一场公平的考试,每一位考生的最终成绩都是通过自己的辛苦努力得来的。在高考的整个过程当中,是不允许考生出现作弊或者是疑似作弊的行为。

如果一经发现,等待考生的不只是取消成绩那么简单,作弊行为还会被计入档案,在之后的几年时间当中也不能参加高考,甚至会影响到以后的就业问题。

#### 有过犯罪记录,并且正在服役的

如果学生在高中阶段出现了违反乱纪的行为,并且已经被处罚或者是直接判刑正在服刑当中的考生,也是不能参加高考的。

其实这类情况的出现率还是比较低的,毕竟现在的高中生也都是遵纪守法的好青年。但如果高中生真的被处罚了,那么也就意味着考生将失去高考的机会。

#### 未在校办理退学,想要复读的

每年都有一定数量的复读生参加高考,这些复读生基本上都是因为前一年的高考成绩不理想,发挥失常却考上了一所自己不太满意的学校。如果坚持考理想院校的话,就会选择复读。

很多学生可能直接不去学校报到,这就导致学籍已被调走,之后也不能报考其他院校。所以也要提醒大家选择复读之后,一定要去高校办理退学。

#### 已经被高校录取,已调离档案的

还有一种考生是在高考之前就被高校所录取,比如说提前招生、保送、单招的学生,这些学生在收到录取通知的时候,就证明你的档案已经被调走。

可能有些同学想要参加高考看一看自己的真实水平,但这个想法却不能实现。高考规定考生是不能在档案被高校调走之后,再参加高考。

(蔚蓝)



网络图