



编者按

六月长风起,莘莘学子又迎来了一年一度的大考季。

中高考是每一个学子人生道路上的重要一课,它不仅是一场知识的较量,更是一次意志的锻炼。在这个过程中,考生们不仅需要学会调整心态,保持冷静和自信,还要学会把压力转化为动力,在最后冲刺阶段,用最好的状态迎接大考季的到来。

祝福所有中高考考生,心所至,梦必达!



中高考注意事项

文荆萌

一. 考前调适策略(考生篇)

(一)考生心理状况分析

在中高考来临之际,考生的心理状况成为我们关注的焦点。在备考过程中区分有效压力和焦虑是非常重要的,因为它们对考生学习和心理状态的影响截然不同。

1.观察情绪变化:注意自己的情绪变化,是积极的还是消极的。有效的压力通常伴随着积极的情绪,而焦虑则伴随着消极的情绪。

2.评估学习状态:观察自己的学习状态,是否能够专注于学习任务,是否感到有动力去主动学习。有效的压力会促进学习,而焦虑则会干扰学习。

3.尝试放松和调整:当你感到焦虑时,尝试通过放松和调整来缓解压力。如果放松和调整有效,那么可能是有效压力;如果放松和调整无效,那么可能是焦虑。

(二)过度压力及焦虑的调整策略

1.接受情绪:首先,要认识到在备考过程中产生压力和焦虑是正常的。不要试图完全避免或否认这些情绪,而是要学会接受它们的存在。

2.分析产生压力及焦虑的原因:问问自己是否因为过分强调考试重要性,担心未来发展产生了巨大压力,还是看到周围的人比自己努力,感受到竞争激烈,考虑自己无法脱颖而出而产生的焦虑情绪;或者是事件分配不当,学习方法不当导致学习效果不佳加重了心理负担。了解了具体的原因,我们就可以深入分析打消顾虑,从而减轻压力及焦虑。

3.设定小目标:将学习目标分解为可实现的小目标。完成每个小目标都会带来成就感,有助于考生增强自信心,减轻焦虑。

4.积极自我暗示:时常对自己说一些积极的话,如“我能够在本次考试中取得好成绩”“我已经做了足够的准备”等,积极的自我暗示有助于增强自信心,减轻压力。

5.合理放松:每天安排一定的时间进行放松和休息,如散步、听音乐、看电影或做喜欢做的事情等。这有助于缓解紧张情绪,恢复精力。

6.与他人交流:与家人、朋友或老师分享自己的感受和压力。他们可能会提供一些建议和支持,帮助你更好地应对备考过程中的情绪问题。

7.保持健康的生活方式:充足的睡眠、均衡的饮

食和适当的运动对于调整情绪非常重要。确保身体得到足够的休息和营养,有助于减轻情绪压力。

8.避免过度比较:不要过度关注他人的学习进度和成绩,这可能会增加自己的压力。每个人的学习方式和效率都是不同的,重要的是找到适合自己的学习方法。

9.学习情绪管理技巧:了解并学习一些情绪管理技巧,如深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等。这些技巧有助于你在紧张或焦虑时快速调整情绪。

10.寻求专业帮助:如果情绪问题严重影响了你的学习和生活,不要犹豫寻求专业心理咨询师的帮助。他们可以提供更具体和个性化的建议和支持。

调整情绪是一个持续的过程,需要在备考期间不断实践和调整。通过积极的心态和有效的情绪管理技巧,你将能够更好地应对中高考备考过程中的挑战和压力。



毕业快乐



三. 中高考期间遇到的问题及解决方案

(一)考场篇

1.考生遇试卷、答题卡分发错误及试题字迹不清、重印、漏印或缺页等问题

解决方案:拿到卷子后,最好以最快的速度通览全卷,若发现试卷有重印、漏印或字迹不清现象,可举手询问,并在开考前提前报告监考员。开考后再行报告、更换的,延误的考试时间不予延长。

2.若无意弄脏或损坏试卷、答题卡

解决方案:按规定,弄脏试题、答题卡会被认为有故意作标记的嫌疑。如果无意弄脏了,应立即向监考老师报告,经核实确实需更换的,监考员报主考老师同意后,启用备用试卷或答题卡,但因此而耽误的考试时间不予补足。

3.试卷还没做完怎么办?

解决方案:如果还剩十分钟,可以考虑做大题的第一小题,把能拿的分拿到。如果只剩三五分钟,不妨放弃大题,回过头来把握没有把握的小题检查一下。时间不够时不要轻易放弃,哪怕只剩最后一分钟,也有可能“抢救”分数回来。另外,不要老看时间,影响做题,监考老师最后会提醒考生。

4.考试结束,试卷、答题卡未署名怎么办?

解决方案:要立即向监考老师举手报告,得到同意后立即书写,一定不能擅自动笔,否则容易被老师误认为作弊。建议考生在拿到卷子的时候,先写下自己的姓名、身份证等信息。

5.遇到难题卡壳

解决方案:无论哪种试卷的编排都遵循由易到难的规律,而且《考试说明》一般会对难点、题型做出介绍。考场中,一张试卷应做三遍:

第一遍按顺序解答,重点放在简单题和中难题上,如果有题目超过5分钟还没理出头绪,就应暂时放弃。

第二遍仔细解决第一遍未做或未做完的难题。

第三遍一定要用至少十五分钟的时间全面检查,重点放在书写、格式、小问题上。如遇难题卡壳暂时放弃,换换脑筋,或许等其他题目做完后再做会豁然开朗,柳暗花明又一村。

(二)生理篇

1.考生在考试中途提出要上厕所的

解决方案:在正常情况下,高考不允许考生中途上厕所,但考生向监考老师说明情况后,属特殊原因的,监考老师会指派两名同性场外流动监考员陪同考生上厕所。根据规定,监考员必须与考生寸步不离。

2.考生若感到身体严重不适时

解决方案:如果考生在进入考场前发热、发烧,必须及时向考点负责人报告。如果是拉肚子等急症,应该服一些藿香正气液、泻立停等应急药物来做紧急治疗。如果是鼻子出血等症状,应向所在考点的医生索要止血物品来止血。考生应该携带一些自己常发病症的药品,但记住不要吃镇静类药物。

3.考生若发生晕场、疾病情况

解决方案:考点将根据具体情况,由考点医疗组予以就地治疗,或送至就近医院隔离治疗。治疗后,如考生仍愿意坚持考试的,治疗时间不补。治疗时间超过30分钟的,将说服考生停考。治疗期间,考点应指派两名以上工作人员陪同,且寸步不离。

4.答题时突然犯困怎么办?

解决方案:考生如果精神过度紧张,特别是完成某一项或某一题,很有可能觉得困倦,容易出现打哈欠的现象,这可能是脑部暂时缺氧的表现。这时只要精神不松懈,精力不分散,将注意力集中在试题上,困意很快就会过去。

此外,考生应在考试前逐步调整自己的生物钟,按照考试时间安排自己的作息,将中高考进行的时间调整为自己大脑最兴奋、精神最好的时段。

二. 考前调适策略(家长篇)

中高考考生家长在孩子备考期间扮演着重要的角色,以下是一些家长需要注意的事项:

1.保持平常化的家庭气氛:家长要调整自己的心态,保持淡定,避免过分紧张或焦虑,这可能会把这种情绪传递给孩子,增加他们的压力。尽量保持家庭的和谐与宁静,让孩子在备考期间有一个舒适的学习环境。

2.成为贴心的助手:协助孩子料理好生活起居,确保他们有充足的睡眠和合理的饮食。同时,也要提醒孩子合理安排复习时间,避免过度疲劳。

3.耐心倾听:鼓励孩子表达自己的感受和担忧,家长要耐心倾听,不打断、不评价,让孩子感受到被理解和解纳。

4.营造平和的家庭环境:减少额外压力,避免在家中频繁提及考试成绩、排名等敏感话题。保持家庭生活的正常节奏,有助于孩子维持良好的心理状态和学习效率。

5.用战略性眼光看孩子:家长要放眼长远,用战略性的眼光看待孩子的成长。中高考只是人生中的一个阶段,无论结果如何,都要保持积极的心态,鼓励孩子继续努力。

6.提供必要的学习资源:为孩子提供必要的学习资源和支持,如购买参考书籍、提供学习资料等。同时,也要关注孩子的学习进度和困难,及时给予帮助和指导。

7.不过度干预孩子的学习:给予孩子足够的自由和空间,让他们自主完成学习任务。家长可以在孩子需要时提供帮助和支持,但不要过度干预孩子的学习过程。

8.关注孩子的身体健康:高考期间,孩子的身体状况直接影响他们的心态和成绩。因此,家长要关注孩子的身体健康状况,确保他们有时间进行适宜的体育锻炼。

9.合理安排孩子的饮食:注意孩子的饮食搭配和营养摄入,避免过度油腻或刺激性食物,也不要过度进补,饮食不要做出大幅度调整,遵循孩子日常的饮食习惯和规律,确保他们有足够的能量和营养支持备考。

总之,中高考考生家长在孩子备考期间需要注意多个方面的事项,以帮助孩子更好地应对考试压力和挑战。同时,家长也要保持积极的心态和情绪管理能力,为孩子提供必要的支持和帮助。

应考“六忌”

一、忌熬夜学习

很多同学都会有万不得已复习到的重点会出现在考试中的想法,于是在考前最后几天仍处于高强度复习状态,每天熬夜刷题,让自己的大脑处在非常活跃的状态,休息不好。其实在中高考的前几天,大家应该让自己处于放松状态,这样才能全身心地迎接中高考。

二、忌剧烈运动

考前适当运动放松大有裨益,但也需掌握运动量,如果在考前把自己搞得十分疲惫,考场上就没有充沛的精力。更甚者,如果在运动中受了伤,造成带伤考试或无法参加考试的严重后果,到时只能后悔莫及。

三、忌考前配眼镜

这是很多学生都容易出现的情况,目的是为了看得更清楚。可实际上新眼镜和自己需要一定的磨合期,考前去配眼镜的时间太短,反而会影响考试。

四、忌穿有金属拉链和配饰的衣服

中高考时,考生应避免穿着带有金属拉链和配饰的衣服。这是因为考生在进入考场前会经过探测仪的严格检测,如果探测仪检测到金属材料,会发出警报声。这种突如其来的警报声容易使考生感到紧张,特别是对于心理素质较差的考生,这种影响更为显著。因此,为了确保考试过程顺利进行,考生最好选择没有金属拉链和配饰的衣服。

五、忌吃凉拌菜

中高考时正值夏季,大家的餐桌上肯定少不了凉拌菜,在高温环境中,食物非常容易变质,而且夏天的细菌繁殖很快,凉拌菜的放置时间稍长,就会引起各种肠胃问题,中高考期间尽量食用新鲜热菜,不吃剩菜剩饭。

六、忌吃油炸类食物

很多同学对于油炸食品有着独特的喜爱,吃油炸食物不仅会降低食欲,还不易消化,吃的食物过于油腻,会让大脑供血不足,产生疲劳感,考试时容易昏昏欲睡,如果晚上食用油腻食物,会增加身体负担,让身体一直处于消化过程中,容易造成睡眠不足,影响正常发挥。

(本版编辑综合整理)

