



稳住心态沉着应对！ 给考生的9条建议

建议1： 考试紧张怎么办？

考场上适度的紧张，适度的焦虑是正常的，此时最能发挥潜能。适当的压力可以转化为动力，可以增加你的战斗欲望，促使你的“内部机制”加速运转，这就像一只承载重量的小船，有了适度的重量才能稳健，乘风破浪、勇往直前。

正确的心态是：自信而从容，热烈而镇定，紧张而有序。

建议2： 高考前夕如何准备？

高考前夕，第一因素是考前的心态，第二因素是考场的心态，第三因素是知识水平。考生至少要提前两个星期调整作息规律。有些“猫头鹰”型的考生习惯于夜间用功学习，越晚精力越旺盛。有的考生为争取时间，拼命熬夜，以致形成习惯。这两种情况，都会使考生在白天特别是上午精力不支，而考试又都是在白天举行，不会在夜间举行。为了解决这个矛盾，必须事先进行作息规律调整，一般来说，这种调整必须在高考前两个星期开始，不要寄希望于用高考前的几天时间就能把生物钟调整过来。

考生一般可在晚上十点左右睡觉，早上六点左右起床，逐步把自己的兴奋点调整到考试时间上来，保证高考时有充沛旺盛的精力。在所有改变不良情绪的自助方法之中，运动是最有效的一种。高考前夕，每天进行半个多小时的一般运动，跑步、疾走、打羽毛球、打乒乓球等活动都能加速心搏，促进血液循环，改善身体对氧的利用，改善人的不良心境，提高复习效率。

但是，不要进行剧烈运动，踢足球、打篮球、游泳，体力消耗大，也比较容易出危险。

高考的前一天晚上，考生准备好必需的文具，写一个清单：准考证、黑色签字笔、2B铅笔、直尺、橡皮、圆规、三角板、涂卡板等等，按清单逐一划勾，千万别落下。签字笔没油了，铅笔折了，考场上发生这类事都会影响情绪。

建议3： 进入考场该如何做？

进入考场，简单地熟悉一下环境，不要过多地东张西望，以免分散精力和受到意外的干扰，争取做到“我的眼里只有你——试卷和考题”。晴也罢、阴也罢，热也罢、凉也罢，打雷也罢、刮风也罢，一概不管它。前后的考生是谁，监考老师是男是女、是老是少？一概“不知道”！

建议4： 拿到试卷如何浏览？

考前5分钟，拿到试卷，浏览一下试卷，对题型的分布与试题的难度有个大略的了解和估计，对时间的分配使用有个初步的打算，对陌生的试题要有充分的思想准备。但是浏览的时间不要过长，不是细看，大致看一下。有的考生从头到尾细看一遍，结果失去了不少答题的时间，影响考试质量。

有的考生心理素质较差，看到难题、生题就心慌，简单的题、本来会做的题也不会做了。这样的考生，不必通览试卷，可先按顺序挑简单的题答，以增强信心；有的考生先从试卷里选分值高的题、难题做，这也不好，难题花费的时间多，还不一定能做对，容易的题没有充分的时间做，得不偿失；有的考生把综合学科中的三科时间划分得太死，不会根据试题难易情况及时变通，也不好。

作文要不要看一看？许多同学认为不能看，一看不就分心了，实际上还是该看一看，以做到胸中有大局，但限度只在于看看题目就可以了，千万不能一边答题一边构思作文。总之，从卷首开始，先易后难，先简后繁，最后攻坚。

建议5： 遇到简单题莫掉以轻心

遇到简单的题，不要掉以轻心，不要马虎，不要“大意失荆州”。有些同学遇到简单的题，不相信高考题有这么简单，往深奥处想，结果本来会做的题做错了。现在有些高考题容易化，有送分题，我们就要往平实处想；有些题表面上看着容易，其实是切入容易深入难，尤其是综合题；而有些题表面上看着新信息多，题干长，觉得难，其实是起点高，落点低，容易上手得分。

容易题一定要做一题对一题。特别是学习成绩好的考生，在做简单题时犯常识性错误，以为这些题很简单，无意之中放松了警惕性，或把题看错或分析过程中马虎大意，因此丢分较多；有些考生平时成绩不太好，做难题几乎没有成功的可能。这样的考生不妨先读一遍难题，如感觉没有希望，权且放下，把时间用在做简单题和中档题上，确保这类题得分。

建议6： 遇到难题要淡定

有些考生遇到几个难题不会做，就认为自己不行了，心跳得厉害，头脑中一片空白，感觉一道题都不会解。这时不妨这样想：我不会，别人也未必会；我难，别人肯定一样难。也可以做几次深呼吸，全身放松，好像练气功的“入定”，当大脑渐渐地升温，活力慢慢增强，记忆恢复正常，情况就会发生转变。

正确的做法是：遇到不会做的题，再认真审一遍题，还是不会做，就干脆地放下，做其他题，不要三心二意。其他题都做完了，再回来做这道题。这个时候，就看谁有一个良好的平稳的心态。

你可联想老师讲这段知识的具体情景，也可联想与这道题相关的知识，搜索记忆中相似的题会帮助你渡过难关。比如，你忘了哺乳动物有什么特点，那么你就可以通过回忆鸟类的特点来与之对比，就可能找到解题的思路和方法，难题也就迎刃而解了。即使不能全解答，答对一二个步骤也是高人一筹。



高考临近，我们需要做哪些准备呢？有哪些问题是需要各位考生特别注意的呢？一起来看看人大附中老师给我们的备考建议吧。

□ 江亚萍/整理

建议7： 怎样进行科学检查？

在考试时间特别紧张、规定的时间内答不完试题时，我认为不必特意抽出时间进行检查。多年的高考实践证明：许多考生在最后时段检查前面的试题很难找出错误，因为在相对十分紧张的情况下，很难改变原来形成的定势思维，因此我主张争取一遍成功，这样既提高了解题速度，又能加强审题意识。

怎样进行科学的检查？做题时对怀疑的地方，用铅笔做记号，留待检查。检查的重点对象是：曾经怀疑有问题的；可能不会的；没有把握的。

不要全面检查，全面检查没有那么多时间，全面检查不能突出重点问题。特别要告诫同学们的是：要相信自己的第一直觉，千万不要轻易更改选择题，千万不要用后来糊涂疲惫的大脑去翻先前清醒的案。

把先前正确的答案又改错而悔恨不已的考生屡见不鲜。修改，从审题入手，确定有问题再改。新解未出，不要改旧的。有的学生修改不得要领，不就地修改，而是在远处修改，阅卷老师看不清。改正的要在旁边写清楚，让阅卷老师一目了然。

建议8： 考试结束后要注意什么？

考试结束后，不要与别人对答案，不要问考得怎么样，家长也尽量不要问，如果有人问考得怎样，说“还行”就可以了。这是因为，如果上科目考得不错，于是忘乎所以，容易产生松懈情绪；如果感觉考得不好，与别人对答案不一致，造成情绪低沉和焦虑。

考生有一点失误，往往有夸大失误的倾向，惊呼“考砸了”“一塌糊涂”！其实并没有“砸”，也并不是“一塌糊涂”，题目难，你感到“砸了”，别人也好不了多少，因为失利是难免的，重要的是迅速摆脱阴影，还有下面的考试，想门门都发挥得十分出色，也是不现实的。

正确的做法是：考过一门丢一门，迅速地把注意力转入后一门科目的复习中，迎接下面的“战斗”。

建议9： 晚上失眠怎么办？

考生为高考作最后的冲刺，内部的神经系统会越来越兴奋，这种兴奋状态会抑制睡眠。所以，考生对自己失眠或难以入睡应顺其自然，不必过于担忧。过于担忧或强迫自己马上入睡的念头反而会使自己更加难以入睡。高考那几天即使晚上睡不好，也不要随便吃安眠药。第二天考试时，紧张的考试气氛往往会唤起考生很高的觉醒状态，使考生的头脑依旧保持清醒，顺利进行考试。

(作者：中国人民大学附属中学副校长、特级教师沈献章。)