



进入高考考场 注意这些细节

还有两天，高考将如期而至。到了此时此刻，考生大部分的知识积累已经定型了，现在来跟考生聊聊应考注意事项和技巧，以确保考试顺利进行，所学知识都能充分发挥。

等待发卷时应该做些什么

提早15分钟进入考场，看一看教室四周，熟悉一下陌生的环境。坐在座位上，尽快进入角色；不再考虑成败、得失；调整一下迎战姿态：文具摆好，眼镜摘下擦一擦。

把这些动作权当考前稳定情绪的“心灵体操”。提醒自己做到“四心”：一是保持“静心”；二是增强“信心”；三是做题“专心”；四是考试“细心”。

在进入考场后等待发卷的时间里，如果你心理高度紧张，不妨做做考场镇静操：先缓缓地吸气，意想着吸进的空气经鼻腔一直到小腹内；在吸气的同时，小腹慢慢鼓起，鼓到最大限度略作停顿，然后小腹回收，想象着小腹内的空气再经腹腔、胸腔、口腔，最后慢慢地、均匀地从口中呼出。

呼气的同时，心中默念次数“1……”；第二次仍重复上述过程，与此同时心中默念“2……”。如此反复做10次左右，时间约为1分钟，情绪就会镇静下来。

拿到考卷后5分钟内应做什么

拿到考卷后5分钟内一般不允许答题，考生应先在规定的地方写好姓名和准考证号、考试号。

然后，对试卷作整体观察，看看这份试卷的名称是否正确、共多少页、页码顺序有无错误、每一页卷面是否清晰、完整，同时听好监考老师的要求（有时监考老师还会宣读更正错误试题）。这样做的好处是可以及时发现试卷错误，以便尽早调换，避免不必要的损失。最后，整体认读试卷，看试卷分几个部分、总题量是多少、有哪几种题型等。

对全卷作整体把握，以便尽早定下“作战方案”；对全卷各部分的难易程度和所需时间作一大致估算，做到心中有数，以便灵活应答各题。

另外，这样做在心理上也有积极作用，因为一般来说考卷的结构、题型、题量与《考试说明》是一致的，当看到这些形式完全与预料的一致时，自己的情绪就初步稳定下来了。

反之，舍不得花这段时间，一开始就埋头对具体题目进行思考、解答，正式开始答题后难免会出现时间分配不当、忙中出错、顾此失彼的现象。

对全卷作整体感知后，重点看一两道比较容易的甚至一望便知结论或一看就肯定能答得出来的题目，看着这些题目，自己的情绪便会进一步稳定下来，紧张情绪也就消除了，这样，答好全卷的信心就树立起来了。

这时，切忌把注意力集中在生题、难题上，否则会越来越紧张，越看越没信心，答好考卷的心情就没有了。

拿到试卷脑子一片空白怎么办

有的考生习惯于考前开夜车，搞得很疲劳。人越疲劳，记忆能力越差，发生暂时遗忘的可能性越大。而且，人在疲劳状态下，容易出现种种引起大脑迟钝的生理反应。

我们都有这样的体会，有时明明知道试题的答案，由于紧张，一时想不起来，可事后不假思索，正确答案也会自然而然地产生。这种现象在心理学上叫“舌尖现象”。

遇到“舌尖现象”，最好是把回忆搁置起来，去解其他问题，等抑制过去后，需要的知识、经验往往会自然出现。考试时，一时想不起某道试题的答案，可以暂停回忆，转移一下注意力，先解决其他题目，过一定的时间后，所需要的答案也许就回忆起来了。

如果拿到试卷时，大脑紧张得一片空白，可通过强烈的心理暗示有效地抑制紧张情绪。暗示语要具体、简短和肯定，如：“我觉得我有能力去解答这些问题。”“这道题不会没关系，先做会的。”“我已经准备得很充分，一定可以好好地表现一番。”“虽然题目难了一点，但我准备很充足，难不倒我。”

通过这样的听觉渠道、言语渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能有效地抑制紧张情绪。

答题的一般流程是怎样的

考试的心理活动过程可分为四个步骤：审题，理解题目条件和要求；回忆和重现有关知识；在知识和题目的要求之间建立知识结构；表达解题过程，呈现题目答案。

答题前要纵览全卷，做到胸有全局，起到稳定情绪、增强信心的作用。注意力还要高度集中，快速、准确地从头至尾认真读题，一句一句地读。对不容易理解的或关键性的字句，要字斟句酌，反复推敲。

要做到：认真揣摩题意，明确题目要求；对容易的题要仔细考虑是否有迷惑因素，防止麻痹轻敌；对难题、生题要注意冷静分析题目本身所提供的条件和要求之间的关系，防止因心情紧张造成思维障碍。

审题时：一是不看错题目，客观准确地把握题意；二是分析要清楚，要善于将问题进行解剖，将那些比较复杂的综合题分解成若干部分，找出已知条件和未知条件之间的关系；三是善于联系，在分析题目的基础上，将题目所涉及到的各个知识点都联系起来，挖掘出若干个潜在条件和知识之间的内在联系。

做题时要先易后难，增强自信心，要先做基本题，即填空题、判断题，再做中档题，最后做综合题；或者先做自己擅长的题，最后再集中精力去做难题。

要避免两种不良倾向：一是思想静不下来，心神不定，不知从哪个题目做起，误了时间；二是在某一题上花过多的时间，影响做其他题目。

要做到会多少答多少，即使是没有把握也要敢于写，碰碰运气也无妨。在标准化考试中，敢于猜测的考生有时也会取得较好的分数。

最后，认真检查，要检查试卷要求、检查答题思路、检查解题步骤、检查答题结果，千万不要提前交卷。

做选择题有哪些技巧

做选择题有以下四种基本方法：

第一种是回忆法，即直接从记忆库中提取要填写的内容；

第二种是直接解答法，多用在理科的试题中，根据已知条件，通过计算、作图或代入选择依次进行验证等途径，得出正确答案；

第三种方法是淘汰错误法，把选择题各选择项中错误的答案排除，余下的便是正确答案；

第四种方法是猜测法，有时会碰到一些拿不准或是超出能力范围的题目，如果这些题目没有注明选错倒扣分的话，利用猜测可以创造更多的得分机会。

当面对一道毫无头绪的题目时，可以先空着，在考试即将结束前利用检查时间重新考虑，若仍没有头绪，可填上第一感觉选中的选择项。

答案整体上有个规律：即每一选项的出现次数大致相同。当时间过于紧张，而又有不少题空着不会做时，不如通观前面所选，找那些出现最少的选择项选上，这也不失为一种应试技巧吧。

总之，做选择题要细心，思路要把握好，答案与题目要结合考虑。如果对题目了解得很贴切，对知识掌握得很准确，做题就自然轻而易举了。

做文字题有哪些技巧

高考文字表述题是一个常考常新的考点，但万变不离其宗，它始终紧扣对学生筛选、抽象、概括、整合信息能力的全方位考查的要求。那么，怎样才能科学、准确、高效地解答这类试题呢？这里以近年高考语文试题为例，谈谈这方面的一般规律。

审析题干，坐标定位。高考试题题干设置，限定了考生答题的内容，指示着思维的方向。解题时要仔细审析题干，弄清题目要求，然后以要求为坐标来定位，根据上下文意，寻找答题的信息。

整体阅读，搜索提取。高考语文阅读题不单考查对段落和某些主旨句、关键句、关键词的理解阐释，还要考查对全文内容的总体把握。包举万象，驾驭全局，这是一种更高的思维要求，是阅读能力的一种最高境界，也是高考命题的必然选择之一。

理清文脉，纲举目张。高考现代文阅读主观试题，在强调整体阅读的同时，必须紧紧把握文章的主旨，抓住文章的线索，理清文章的脉络，这样才能纲举目张。

优化整合，准确答题。答题扣紧文本，优化整合，方能准确高效。

注意回答论述题的技术性细节。一是字迹清晰，卷面整洁；二是条理清晰，切合采分点；三是在主要内容答完后，要概括性地总结前面的论述内容，并能结合现实生活从正反两方面加以分析和解释；四是保证不离题，一个窍门就是在最后的总结中运用试题词句，这样能再一次加深评分者的印象。

下转11版

