

考前冲刺期 释压是关键

把高考当作平时练习

□晨报记者 李潇潇



“如果高考前情绪太紧张，我建议考生可以适当‘看轻’高考，就把它当作平时的练习，按照平时的做题习惯认真去解答就行。”在谈起如何缓解高考前的紧张情绪时，去年考入西北工业大学自动化学院的赵炎涛向记者表示。赵炎涛说，距离高考只有几天时间了，去年这时他就是适当做些高质量的题、看看课本。他认为这时调整好心态很

重要。考前打篮球、适当玩玩电脑游戏、和父母去散步、游泳都是他考前缓解压力，调整心情的行之有效的方法。赵炎涛说，考前感到心情焦虑、情绪紧张的时候，他用两种方法来调节。一是和同学去打篮球，每当在球场上畅快淋漓地出一身汗后，他都会感觉很轻松；或者去游泳，只要他站在水中，注意力就会转移，忘记许多烦恼，上岸后便

又精神抖擞了。另外一种方法就是学着“看轻”高考，告诉自己高考就是需要做几张试卷而已，又不是“上刀山下火海”，平常心去对待就好。赵炎涛认为，考前参加自己喜欢的运动来缓解压力是不错的方法，但进行自我心理调节更重要，以平常心坦然的心态迎接考试才能发挥出自己的真实水平。赵炎涛说：“我平常对自

己也很有信心，对于难做到的事情或者难解的题目，我总相信自己能做好，这源于我有一个轻松的心态。我没有把高考看得太重，而是记住了老师经常说的一句话——把平时的练习当成高考，把高考当成平时的练习。平时练习到位了，高考自然不会害怕。所以考生首先要有一个心态上的‘看轻’，然后在考试时，持有认真细心的态度应考就好。”

遇到难题学会放弃

□晨报记者 李潇潇

随着高考进入个位倒计时，不少考生反映，平时的考试成绩还可以，但到关键时刻一进场心里就怦怦直跳，无法进入最佳状态。特别是在考试中遇到难题时，如果做不出来就十分影响以后的答题情绪，甚至会出现大脑一片空白的情况。那么在考试时，遇到难题如何调节？在四川师范大学文学院汉语言文学专业学

习的孙华向记者谈起了自己的高考应试经验。孙华说，高考考生在考场上必须解决遇到解不出的难题就紧张的情绪。如果遇到难题，你要想到有很多考生和你一样不会做。首先要镇静下来，好好想想这道题涉及哪些知识，尽自己所能回答即可。实在答不出就要学会放弃。孙华告诉记者，她当年在

考场上也遇到过类似的状况，但她懂得在这个时候，放弃就是以退为进，放弃就是一种智慧。“要明白哪些题是你现在不应该做下去的，像有些题目是你看后一头雾水根本没有思路的，这样的题目就该放弃了。我觉得考生一定要做难题的话，应该把精力放在那些有大致思路但不容易做的题目上，而不应该把精力放到根本

不可能做出的题目上。”孙华笑谈说，其实高考状元也不可能得满分，不能碰到难题就考不下去了。考生要谨记，自己不是为做题而来的，是为得分而来的，哪能得分，就重视哪。所谓超水平发挥就是会做的题不丢分，不会做的题能拿到一分就是一分。高考考生应该具有这样的心理状态：人难我难不畏难，人易我易不大意。

答题不受上一科影响

□晨报记者 张凯培

“考生在考试时一定要保持一个良好的心态，即便是考试时哪一科题目难度较高，答题情况不太好，考生们也千万不要让这一科的考试情况影响下一科的正常发挥。”5月31日，去年考入武汉大学的孙治华在电话里对记者说。

据孙治华介绍，2008年高考中不少考生都反映题目较

难，他的同学中就有人因为一科没考好以至于接下来的几科都没考好，结果本来能上一类大学的同学只上了个一般学校，有些同学还因此与大学校园失之交臂，非常可惜。“在考试中，考生一定要注意调整自己的心态，任何时候都力求能有一个冷静、积极的态度，这样即便考生觉得哪一科没考好，也不会因为失去了一朵

小花儿就失去了整个世界的美丽而懊丧。只要其他各科考得好，最终是能够扭转乾坤的。”孙治华说。孙治华建议考生，考试期间一定要专心答题，对于已经考完的科目，切忌急于和同学、家长探讨，因为答对了固然好，可一旦答题错误难免会影响下一科的考试情绪。换个角度来看，考都已经考过了，

做对的题目已经对了，做错的题目也无法改变，何必让它影响自己接下来的发挥呢。如果考生自我感觉上一科考得不是很好，千万不要着急，自己做一做深呼吸，调整一下心态，然后抓紧时间复习去迎接下一场考试。没有坏情绪的影响，考生发挥就会比较正常，没准儿还能达到超水平发挥的程度。

拿到试卷别急着答题

□晨报记者 张凯培

“有的考生考试时喜欢一拿到试卷就急急忙忙答题，可由于考生对整个试卷的题量及分值不了解，答题时间安排不当，答题质量就难免会受到影响。我当时的习惯是拿到试卷后先通览，心中有数后再去答题，这样对自己的答题时间和答题秩序能安排得比较合理。”5月30

日，在武汉大学读大二的孙皓通过电话告诉记者说。孙皓建议考生，在答题前最好按照顺序将试题从头到尾大致浏览一遍，这样其实不花多长时间，考生还能够对试题的数量、类型、难度以及各个题目所占的分值等有一个比较全面的了解，对于考生理性安排下一步的做题时间有

好处，避免因时间安排不当导致最后会的题目也来不及做。孙皓提醒考生，在通览试题的时候切忌时间过长，因为高考的时间非常紧张，考生多“挤”出一点儿时间就会多一些赢的机会，如果通览卷子时间过长，就要压缩答题时间，那就有些得不偿失了。

对于那些心理素质较差、知识掌握情况较弱，同时也不习惯通览试卷的考生，孙皓建议他们不需要临时强制自己通览试卷，可以先做一部分简单的题目来增强自己的信心，保持一个良好的考试情绪。通过平时的练习大致规划好答题时间，也能起到同样的效果。

考前“踩点儿”要仔细

□晨报记者 张凯培

每年高考都会有一些考生找不到考点或是找错考场，这往往是由于考生忽视了考前“踩点儿”的环节造成的。在高考中，考生是全部打乱顺序后重新安排考场的，不少考生都会到陌生的环境参加考试，因此考前到考场“踩点儿”对考生而言尤为重要。

我市外国语中学的辛晓哲老师提醒考生，考生去“踩点儿”时不仅要找到自己考试的学校，还要清楚自己的考场在几座楼、第几层、哪个教室，同时注意找一找厕所和其他服务设施的具体方位，避免第二天考试时出现慌乱。另外，考生在去看考场的途中可

以大概估算一下考点和居住地的距离，以便掌握好第二天的出门时间和选择交通工具。如果中午需要在附近休息吃饭，考生还要留意考点附近有哪些比较干净的餐馆。

在山东大学读大二的徐美建议学弟学妹们，除了找准考场的具体位置之外，考生“踩点儿”时还需要试一试英语听力设备，防止考听力时出现问题。如果时间充裕，考生还可以坐在考场内的座位上试一试桌椅，并拿出一张纸来在上边写一写自己常做的题目等，通过这种方式来熟悉考试环境，减少高考时的紧张感。

适时到达考场

□晨报见习记者 李可

每年的高考前，总会有一些考生早早地来到考点，心神不宁地在校门外徘徊；还有些考生迟到，在考试前几分钟才风风火火地跑进考场。其实这样都不好，因为在高考时，到达考场的时间也有讲究，不宜过早或者过晚，一般在进考场前的15分钟~20分钟为宜。

在河南师范大学上大二的杨晓静告诉记者，自己当年高考考英语时，因为路上磨蹭时间过长，到达考点时，校门外已经没有考生的影子了。等到气喘吁吁地跑进考场时，别的考生早已坐好，调试好听力所用的耳机了。就这样，她慌慌张张地开始了英语听力考试，却怎么也进入不了状态，大脑和耳朵一直嗡嗡作响，直到听力考题结束。“我后悔死了，急得当时差点都哭了。要是再晚十几分钟，我连参加考试的资格都没了。”杨晓静说。

去年考入华中师范大学的孙强在接受采访时说，高考时适时到达考场很重

要。来得过早，等待时间过长，考生心理容易陷入极度紧张或极度放松的状态；若是过晚，则来不及安心定神，进入考试角色的心理准备时间太短，有可能导致整场考试在慌乱中度过，造成不必要的失误。

他建议考生，在考试的前一天需要先熟悉一下考场，计算一下从家到考场大致需要多长时间，避免因道路不熟等因素影响考试。考试当天，可根据考场距离合理安排出发时间，若离得不远，甚至可以散步去考场，使心态达到最佳状态。

孙强提醒考生，出发前，要检查一下准考证、身份证、文具用品等是否带全，以免发生意外，延误考试时间。在路上，若遇突发状况，如堵车等，应舍弃公共交通改乘出租车去考场，或者紧急向交警或路人出示准考证并寻求帮助。到达考场后，将心情稍稍调整平静，以最佳的状态和最足的信心走入考场，争取考出最好成绩。

考前喝水要适量

□晨报见习记者 李可

多喝水能保证充足的水分供给，加速人体新陈代谢，但若是注意喝水的量和时间，反倒会给考试带来负担。

去年参加高考的赵刚屹告诉记者，高考当天，在数学考试前，他因为口渴喝了多半瓶水，谁知考试还没开始多久，便想去厕所了。他想，数学考题量大，考试时间很宝贵，所以就一直忍着。就这样，想上厕所的感觉一直贯穿了整场考试，这让赵刚屹后悔和沮丧不已。

对此，市第一人民医院的医师赵丹建议，在考前一小时内要严格控制饮水量，尽量少喝水，以免给考试带来不必要的麻烦。而且吃早餐时，考生也最好避免喝太多的豆浆、牛奶等液体食物，若口渴可少量多次饮水，不要一次喝太多，或者

以一些水果来代替。吃早餐的时间不宜距考试过近，最好提前一个小时或一个半小时完成，然后散步去考场。在参加考试前，记得去趟厕所。

还有一些考生在进考场前，总感到口渴烦躁，不停地喝水也还是渴，其实这种想要喝水的欲望是大脑因为心理原因而发出的“假信号”。

针对此类情况，专家建议，要适时调整心态并控制饮水量。可闭上眼，让自己静下心来，深呼吸几次，告诉自己没问题，不要把注意力放在喝水的念头，更不能真的不停喝水。

若考生在考试时，真的遇到想上厕所的情况，也不必为了节省考试时间而刻意忍着，要举手向监考老师说明，并在得到允许后快去快回。