



省城名师支招考生应对高考“突发事件”

# 不论好与不好,考完一科丢一科

高考今日开始,一日三餐吃什么?遇到一些突发事件该如何处理?昨日,本报特邀请合肥一中、合肥六中等名校教师就高考过程中可能出现的各种状况,为考生和家长出谋划策,助考生一臂之力。 记者 桑红青

## 饮食篇

### 多吃鸡蛋等热量高的食品

早餐少吃油腻食物,应该吃脂肪含量低的食物,如瘦火腿、鲜果或果汁、稀饭、面包等碳水化合物中糖和淀粉含量高,可使脑中的血清素增加,它有镇静作用,可使人的智力达到最高峰。

午餐是至关重要的一餐,家长要在保证孩子口味的基础上,还要保证有充足的热量和各种营养素,要多吃

点诸如肉类、鸡蛋等热量高的食品。另外,家长在菜式上变花样,有助于增强孩子食欲。

晚餐多吃易消化的食物,如谷类与蔬菜和较为清淡的汤。

加餐如夜宵,要做一些易于消化、热量适中的食物,如稀饭、挂面、蛋汤、馄饨等。家长还可以让孩子吃些花生、腰果、杏仁等坚果,这些食物有助于精力恢复。

## 考试篇

### 进场前紧张怎么办?

考试时适度紧张可集中注意力,有利发挥,只要不过度即可。如进场前突然出现焦虑状态,可紧握几下拳头,暗示自己,增强必胜信心。

### 意外填错或损坏试卷怎么办?

如意外将考号、姓名等个人信息填错,或在翻页、喝水时不慎损坏试卷,应立即举手向监考老师报告,请示该如何处理。监考老师会决定是否可以换发试卷或采取补救措施。

### 如何合理安排答题时间?

试卷发下来后,应从头到尾浏览一遍,这样,整套试卷题目便扫描到了自己大脑中,考题的难易分布也了然于胸。下笔前,应将时间大致分解一下,如选择题、简答题、论述题大概各用多少分钟,答题时,按照分配好的时间来进行作答。

### 答题时忽然慌了神怎么办?

少数考生在考前准备充分,信心百倍,但一看到高考试卷难度与自己想象的有差距,或者碰到难题,立即刹

了阵脚。在碰到难题时,应平静情绪,实在无力解答时,可先搁置,继续按安排好的时间计划解答后面的考题,若答完全卷后有多余时间,再回头攻坚。

如果出现手发抖、额头冒汗等极度紧张的情况,可放下笔,做几个深呼吸,待情绪平静后作答,但放松时间不宜过长。

### 考试出现记忆堵塞怎么办?

平时背得滚瓜烂熟的知识,在临场时突然想不起来,大脑出现一片空白,此时考生不要拼命想,越是集中脑力去想,可能越想不起来,这是一种正常状态。此时可先跳过,继续答别的题,很可能灵感就会突然涌现,很容易便记起来了。

### 单科考砸后怎么办?

如感觉发挥失常,考砸了一门单科,切忌懊悔、自责。既然不可能再挽回,就应该彻底丢弃。不论考得好与不好,考完一科丢一科。考生此时不妨学学阿Q,暗示自己:我没考好,别人也不一定考好,要难大家一起难,接下来的其他科目中,再竭尽全力去考好便是。

## 健康篇

### 遇到突发性疾病怎么办?

考试期间由于精神紧张,有可能诱发腹泻、胃痛、胃痉挛等症状,考生可事先准备一些藿香正气液,出现以上不适时,立即服用。

### 女生出现生理问题怎么办?

经期本来不稳定的女孩,在考前一定要做好充分准备,进考场时最好带上卫生用品。有痛经史的还要带上止痛药,考试之前应向医生咨询,遵医嘱服用,以避免因痛经困扰考试。

### 感冒、头痛怎么办?

考试期间不要贪凉,住在空调房

里的考生不要将温度设置得太低,以26℃左右为宜,并经常开窗保持房间通风,呼吸新鲜空气。若遇到轻微感冒,可服用中联银翘片等中成药,有头痛史的考生也应准备头痛药。

答题时注意坐姿,不要将头垂得太低,否则易引起颈部不适、头晕头昏,答题过程中应常活动、按摩一下颈部、太阳穴。

### 考试时尿急怎么办?

平时因紧张而容易尿频尿急的考生,在考试时最好少喝水,且不要反复暗示自己要上厕所。万一出现这种情况,只能向监考老师请求报告,不要硬憋。

## 休息篇

### 适当做运动有助于睡眠

专家称,考试期间,考生应注意调节生物钟,每天保证8小时睡眠。尽管高考期间十分紧张,但考生要和平常一样和家人聊天,适当做点运动如散步等,不仅能保持心态平和,还有利于食物的消化和吸收,但是不要做剧烈的运动。

考生睡觉前最好温一温脚,喝杯牛奶。如果失眠不要着急,平躺着心沉丹田(肚脐正下方三个指头处),反复默念“我睡

着了”,或坐起来看看自己喜欢的文章,听听轻音乐,等有了睡意再去睡,千万不要急躁自责。

### 积极进行自我心理暗示

接到试卷首先填写个人信息;先从容易题做起;遇到难题不慌张,思考后做不出来时做下一题;会做的先做完,最后攻坚……想象得越逼真越细越好,特别是对自己担心的方面,尽量设想出应对的方法。这样有利于考场上稳定心态,从容应对。

## 赶考篇

### 遭遇堵车怎么办?

因赶考遭遇堵车而迟到的现象,在往年高考中屡见不鲜。考生应提前出发,最好在考前半小时到达考场。如万一遭遇堵车,可凭准考证迅速向附近的交警求助。附近没有交警时,考生也可向出租车、私家车求助,一般车主在这种情况下都不会拒

绝。考生切忌心慌意乱。

### 忘带证件怎么办?

如果已经到了考点或在去考场的路上突然发现忘带,不要自己回家拿,时间允许就电话通知父母送来。同时,考生一定要稳定情绪,及时向带队老师或主考老师反映,他们会有办法解决。

华立动漫新概念英语  
让我从此爱上英语

新教案第2版·暑期全国独家发布 7月5日开课

分10级  
学3年

15人小班

推荐小学  
生就读

可测试插班  
入学

开放式课堂  
家长可旁听

课程名称: 动漫新概念英语精讲班 班级人数: <= 15人/班

课时安排: 课程分为10级, 新I为6级, 新II为4级; 每级跨度4个月

课程费用: 1780元, 续报学员第二次免收书本资料费, 多级连报, 多重优惠

师资力量: 华立口译学校基础英语教学组核心名师主讲+班主任负责制

教学成果: 夯实基础, 全面提高听说读写译能力, 助力小升初, 以中高考分为目标培养具有全国竞争力的少年英语达人, 优秀学员直升华立“少年口译实验班”

贺 华立动漫新概念英语  
合肥开课1周年  
报名即送三个月美国外教口语课程(限前50名)

合肥华立口译学校

地址: 合肥市金寨路93号鸿基广场4层(金寨路科大东区大门对面)

0551-63659533 63669838 63664044