

# 高考冲刺时刻来临 这些细节你都了解吗

一年一度的高考进入倒计时，这一路奋力奔跑，终于到了冲刺时刻。不论是自信满满，或是有些许紧张和，大战在前，唯有提振精神，勇敢面对。

这，不仅仅是一个人的战斗，关于备考的种种细节，本文收集整理考场内外注意事项，愿考生们能在考场上发挥出最好的状态，百尺竿头更进一步。

## 心理状态调节

### ● 进考场前，怎样调节心理？

临近考场前，最好不要与同学扎堆，以免紧张情绪相互蔓延，可以独自静处一会儿。

进入考场等待发卷时，可以坐在座位上把腿和手臂向下垂，让肌肉放松，缓解紧张情绪。

### ● 考前不看书，完全放松行吗？

考生长时间处于应急状态，大脑中枢已经适应紧张的思维和运作模式，如果突然停

下来无事可做，反而会产生抑郁不安、失落、心慌等心理现象。

### ● 脑子紧张发蒙怎么办？

这时，一定要通过强烈的心理暗示来抑制紧张情绪。告诉自己“我复习得很好，一定会

考出好成绩”、“我是最棒的”等心理暗示。可以先解决简单的题目，过一会，情况就会好些。

### ● 迟到了几分钟怎样缓解紧张情绪？

入座后，尽可能地减轻或消除紧张心理，可以先做几次深呼吸稳定情绪，待心情稍平

静，在试卷和答题卡上的相应位置填上姓名、准考证号等，然后抓紧答题。

## 考前物品准备

### ● 提前一天要准备什么？

准考证、身份证，根据当天的考试科目准备诸如2B铅笔、签字笔、橡皮、直尺、卷笔刀等文具，准备舒适、宽松、透气性好的衣服，备足在外饮食、交通的费用。高考期间还要注意天气变化，准备雨具避雨或遮阳。

### ● 丢失身份证件怎么办？

应立即到公安部门补办临时二代身份证。

### ● 准考证丢失怎么办？

如果在考前丢失，本人应立即写申请，让中学或街道办事处开证明到市（区）县招办补办准考证；如果是考试当天丢失的话，应立即向考点老师、带队老师讲明情况，先考一科，后补办。

### ● 考试文具、准考证或身份证件忘带怎么办？

如果你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，时间允许就打电话通知父母送，不行就在考点附近商店购买。如果进考场才发现考试文具忘带，要立即告诉监考老师，通过监考老师向其他考生借用。

## 关注 中高考

## 备考饮食起居

### ● 食欲差，吃不下东西怎么办？

如果考生食欲差，吃东西不太消化，家长不妨考虑搭配味道偏酸的食物，如番

茄、酸菜汤，以及水果蔬菜，尽量少吃油脂型食物。

### ● 吃哪些食品更有益？

胡萝卜能提高记忆力；白菜能减少紧张情绪；柠檬能使人心力充沛；核桃是对付需要

长时间集中精力的理想食品；草莓、洋葱可以消除大脑和心理疲劳，改善大脑供氧。

### ● 考前用不用买些营养品多补补？

没必要。考前食谱最忌大变，以免增加胃肠道的负

担，引起胃肠道功能紊乱，和平时保持一致最好。

### ● 如何应对身体不适？

**腹泻：**只要不是痢疾等较为严重的感染，普通水泻只需注意补充水分，适量服用相关药物。

**失眠：**服用谷维素、养血安神及有调节神经作用的药物，必要时服安定片催眠。

### ● 考试前一晚睡不着怎么办？

高考前一天晚上，不要刻意早睡。睡前不要思虑考试，用热水泡脚，并做头部

和脚部按摩。睡不着可以仰卧听一些轻松的音乐。

## 突发状态应对

### ● 路上堵车怎么办？

考生应根据考试时间尽量提前出发。如果遇到堵车，可出示考生准考证求助民警；如果乘坐公交车遇塞

车，可中途下车，改坐出租车或求助民警；如果因为赶考而违反交通规则，请向民警出示高考准考证求得谅解。

### ● 怎样避免漏题？

考生要主动安排时间检查答卷，检查过程的第一步是看有无遗漏或没有做的题目，发现之后，应迅速完

成。另外，检查的内容还应包括姓名、考号的填写，修改是否规范。

### ● 试卷有误或者损坏怎么办？

开考后要认真、仔细通览全卷，若发现试卷有重印、漏印或字迹不清现象，应立即向监考老师报告，及时调换。如自己不小心损坏了试卷或答题卡，也应立

即向监考老师报告，调换备用试卷或答题卡。调换后，首先按最初的要求在试卷和答题卡上写上（填上）姓名、考号。

文殊菩萨和文昌帝君到底谁管高考？家长眉毛胡子一把抓——

## 论坛忙拜神 教授难免俗

往年高考前，总有家长带考生到庙里去祭拜，以期金榜题名；在今天的数字时代，拜神方式也有了变化，家长们的祭拜活动纷纷挪到了网上的家长论坛里。

在某高考家长论坛，首页最火的两个帖子就是“网上拜菩萨”。其中一个题为“这一招应该灵”的帖子，点开之后是一张文殊菩萨的画像，画像配有一副对联，上联：提升考运；下联：金榜题名，横批：有求必应。画像下面有一句解释：文殊菩萨，高考归他管，拜一拜吧。

在网上膜拜的家长还真不少。“求您保佑\*\*高考1A1专业

志愿成功！叩首！”“求菩萨保佑我孩子高考一志愿一专业录取，叩首！”“拜一拜，保佑我儿考入理想大学！”家长的各种求保佑、叩首的跟帖多达23页。有的家长还把潭柘寺的文殊殿、广慧寺的文殊殿、戒台寺文殊菩萨的照片跟帖在下面，以期增强此帖的“法力”。

另一个火爆的帖子名为“又为大家请来一位道教神仙”。帖子内容是一张文昌帝君画像，图片下的说明文：文昌帝君，即文曲星，在道教中，高考归他管，也拜一拜吧。家长们又一窝蜂地膜拜：“文昌帝君大仙，请保佑我儿子高考如愿！”“文昌帝君，求



过度的家长们给自己减压的方法，要紧的是千万别让孩子知道。专家提醒家长，无论心里多紧张、多担心，这几天一定要“咬紧牙关过好平常日子”。要避免做一些让孩子有心理压力的举动，比如扒门缝偷看，或者饭桌上出现“考生专供食品”。

## 清华附小推荐小学生必看经典电影（一）

随着暑假的日渐临近，不少小学生计划着如何让自己度过一个快乐的暑假，清华附小推荐了20部小学生必看的经典电影，一起来看看吧。

### 《魔戒三部曲》（美国）

内容：比尔伯·巴金斯是位年事已高的哈比族人，在111岁生日那天，他决定离开故乡，并将所有财产都移交给他的侄子弗罗多·巴金斯。不过，比尔伯唯一难舍的是一只可以让持有者隐身的魔戒，可据他说这只不过是个不值钱的小玩意。哈比族的守护者——灰袍巫师甘道夫却对这戒指起了疑心，他拼命研究大量的史册，结果证实他最大的恐惧成真了。

### 《放牛班的春天》（法德瑞合拍）

内容：讲述了世界著名指挥家皮埃尔·莫安琦重回法国故地出席母亲的葬礼，他的旧友佩皮诺送给他一本陈旧的日记，看着这本当年音乐启蒙老师克莱门特遗下的日记，皮埃尔慢慢细味着老师当年的心境，一幕幕童年的回忆也浮出自己记忆的深潭。

### 《听见天堂》（意大利）

内容：一个从小失明的孩子，如何成为闻名全欧洲的声音剪接师？米可出生于托斯卡尼，从小热爱电影，因为一次意外，让他必须永远与黑暗为伍，只能到政府规定的盲人的特殊学校就读，然而这一切的挫折直到他在学校找到一台老旧的录音机开始转变，一个崭新的世界为他而展开。但这个生命中重新点燃的希望却被主张盲人不该拥有梦想的校长硬生生打断。即使不被认同，米可仍朝着梦想迈进，他的热情逐渐感染周围的同学，引导着他们重新定义视障者的梦想与能力。

### 《大卫科波菲尔》（英国）

内容：故事描述一位早年丧父的小男孩，因母亲的性格比较柔弱怕事，童年时受尽继父的虐待，生活苦不堪言。当母亲突然病逝后，他更是历尽艰辛，迫于无奈投身社会，辛劳地工作，饱受旁人的冷言冷语。不过，他披荆斩棘、凭着顽强奋斗的精神，终于名成利就，在事业上和生活上得到一个完满的结局。到底这位主角怎样在逆境中自强不息，改变坎坷的命运，活出生命的彩虹呢？

### 《怦然心动》（美国）

内容：朱莉·贝克虔诚地相信三件事：树是圣洁的、她在后院里饲养的鸡生出来的鸡蛋是最卫生的、以及总有一天她会和布莱斯·罗斯基接吻。二年级时在看到布莱斯的蓝眼睛那一瞬间，朱莉的心就被他击中了。不幸的是，布莱斯对她从来没有感觉。而且，他认为朱莉有点怪，怎么会有人把养鸡和坐在树下看成乐趣呢？没想到，到了八年级，布莱斯开始觉得朱莉不同寻常的兴趣和对于家庭的自豪感使她显得很有魅力。而朱莉则开始觉得布莱斯漂亮的蓝眼睛也许和他本人一样其实很空洞，毕竟，怎么会有人不把别人对树和鸡的感情当回事呢？

### 《天堂电影院》（意大利）

内容：影片所讲述的是一个成长在意大利西西里岛卡多村中小孩子的故事。主人翁多多是个古灵精怪的小孩子，而艾费多则是“天堂乐园戏院”的放映师，因为电影的穿针引线，使得他们建立起来亦师亦友的感情。放映师所扮演的是个引领者的角色，在多多的童年、青少年、成年，甚至是老年，一直带领着多多成长。在他死后，他留给多多一盒胶卷，重新串连起多多遗失了三十年的回忆与情感。

（稿件均据新华社，资料图）