

明日高考 这些紧急状况要有应对方案

一年一度的高考来了,面对人生中的重要考试,没有考生能做到心静如水。有关专家提醒,高考期间遇到突发情况的现象时有发生,作为考生和家长要对这些情况提前有一个心理准备,并做好应对方案。

问题1

考前一晚睡不着怎么办?

答

这是正常现象,不必惊慌。若非是过分焦虑导致的严重失眠,考生不要服用安眠药,考生晚上不要睡得过早,比平时稍稍提前即可,否则的话容易打破原有的生物钟,反而睡不着。如果考生实在睡不着,家长可以给予安慰,以顺其自然的心态对待睡眠,也可以提示考生进行一些自我暗示或放松。并且要告诉孩子,即使失眠对第二天的高考考试也无多大影响。睡前用热水泡脚,让眼睛自然闭上并反复做深吸气,同时可以听一些轻松的音乐。考试考的就是心态和平时功夫。

问题2

考前饮食应该注意什么?

答

高考期间考生易出汗消耗体内各种营养物质。天热也影响脾胃功能,如果加上睡眠不足,会大大减弱考生的食欲。高考前家长可以给考生安排清补、健脾的饮食。高考前一天要保证饮食卫生,舒适地度过高考前最后一天,最好不要吃路边的东西,以免吃坏肚子影响高考。

建议高考前考生的饮食不要有太大的变动,因为食谱大变脸,肠胃需要一定的适应期,这反而容易影响身体状态。日常的生活规律不要改变,特别高考前最后一天不要突然吃一些不熟悉的食品或不经常吃的食品,高考前的注意事项有很多,考生要注意以最佳状态迎接高考。

问题3

高考前一天还需要看书吗?

答

虽然明天就要进考场了,再进行复习已经没有太大意义了,但考生可以适当地看课本,加深基础知识的印象,因为这样可以保持状态,建议考生使大脑处于一种较活跃、清醒的状态,但不要大量看书,时间不宜太长。

如果高考前一天仍做大量的题或者索性什么也不做都是不合理的,前者不仅会使人更加疲倦,而且若遇到难题还会降低考生的自信心,增加紧张和忧虑;后者则容易让自己产生茫然和急刹车的不适应感。

问题4

忘带准考证或者文具怎么办?

答

若进考场前发现《准考证》不见了,考生应一边与学校带队老师或班主任联系,一边通知家长尽快找到将准考证送达考场,在考试结束前补办好准考证。学生不要自己回去取准考证,不要让丢证事件影响情绪。在监考老师核对过考生相貌后,考生可以先行进场。考试前可以向认识的同学求助,借用多余的文具。此外,考试前“踩点”时,要留意考点附近有没有文具出售,以便随时购买。进考场后也可以向监考老师求助。最重要的是千万不要回家取,以免耽误考试时间。

问题6

遇到难题卡住了怎么办?

答

面对高考试卷,整体把握答题顺序,试卷上不可避免地会出现冷偏难怪的题目,如果你无法迅速地用相应的学科知识去解读它,那就放心大胆地跳过它。不用担心你还有多少技巧没弄明白,也不用困惑你还有多少二级结论没有记住,甚至于不用纠结你还有多少学科术语不是很清楚。只要它不是主干知识,不是在高中学习过程中老师反复强调的,你就不必再担心它。小概率出现的障碍更不足为惧。其实每一个走进考场的考生都有知识盲点,你不要认为你不会的别人一定会,事实可能是别人的盲区,恰好是你最熟悉的领域,而你却一直不知道自己有多强!

问题8

考试时发现时间不够用了咋办?

答

要是语文、英语考试,就应该放弃阅读理解、完形填空,迅速开始写作文。要是数学考试就应该准备做最后一题的前几问。

如果还剩十分钟,可以考虑做大题的第一小题,把能拿的分拿到。如果只剩三五分钟,不妨放弃大题,回过头来把没有把握的小题检查一下。时间不够时不要轻易放弃,哪怕只剩最后一分钟,也有可能“抢救”分数回来。另外,不要老看时间,影响做题,监考老师最后会给考生提醒的。

问题5

刚进考场大脑一片空白怎么办?

答

应马上镇定下来,喝口水,然后做深呼吸、闭目静心养神几分钟。一定不要怕浪费了这几分钟,要知道如果不静心几分钟,可能会更糟。若在进场前洗洗脸,做几次深呼吸,则可在很大程度上避免此种突发情况出现。

问题7

答题过程中突遇身体不适怎么办?

答

立即报告监考人员。考生最好能自己携带一些常用药品,例如藿香正气水等。用药和简单治疗后能坚持最好,不能坚持则以生命和身体健康为重,大不了明年再来一次。对自己的常发病,如哮喘等,应该准备特用药,但千万不要吃镇静药。

问题9

第一科就考砸了如何调整心态?

答

有的考生第一科就考得不够理想,有的可能中途受阻。出现这些情况,考生容易产生消极情绪,不利于考试。这就需要考生提得起、放得下,方法是多样的。

尝试自我安慰,我不会做,别人也不一定会做。不要攀比,树立“发挥出自己的水平就是成功”的信念。在一场考试中,告诉自己,前面的题不会做,后面的题来补偿;在整个考试中,树立前面科目损失了,后面科目来补偿的思想。考试期间做到三不:不同别人对答案,不讨论不会做的题,不找老师解题。

睡眠专家提醒: 考后适度补觉 勿让狂欢摧残健康

“每年高考后都会见到不少因为过度放松、连续熬夜狂欢导致睡眠紊乱前来就诊的患者。”杨晓乐医生提醒说,高考之后,彻底放松是很多考生的最大心愿,然而这种时候也容易出现问题。

杨晓乐医生说:“不少学生因为漫长的备考,会导致长期的睡眠缺乏,如果因过分玩乐继续剥夺睡眠,可能会导致睡眠问题更严重,继而产生情绪障碍。经历了繁重的学习过程,高考终于结束了,想要好好犒劳一下自己。这是孩子的一种过度补偿心理,父母要理解,可以适当地给孩子这样的机会去放松,但也要关注孩子的具体情况。”

“考试结束后,考生和家长可能会出现各种情绪反应,比如兴奋、焦虑、烦躁、易怒,甚至抑郁等。”杨晓乐医生说,这段时间考生可能会出现各种各样的变化,可能无限制地放纵,也可能沉溺于对高考的

上期的心理帮栏目,我们邀请到了沈阳市精神卫生中心睡眠中心主任杨晓乐主任,针对高考前因为紧张和压力导致容易出现的睡眠问题,提供一份实用的睡眠攻略。本期栏目,我们再次采访杨晓乐主任,针对家长和考生容易在考后出现的问题做出提醒。

受。如果孩子没有发挥好,父母要鼓励孩子把烦恼和痛苦说出来,理解他们的内心感受,提供适当途径让孩子发泄心中的情绪。杨晓乐医生建议,高考结束的当晚,可以适度补觉,次日睡到自然醒,然后才开始安排接下来的“放松节目”,采取适合自己的缓冲方式,顺利过渡。

回忆。

高考后有两种情况值得重视。一是紧张过后的极度放松,会使人体内部的应激激素骤降,有可能导致免疫力减退甚至引发多种身心疾病,如嗜睡、抑郁等。二是考试分数或录取结果揭晓前,担心自己考得不理想,也会让有些考生无法面对,或抑郁寡欢,或一蹶不振。

如果孩子出现这样的状况,父母要妥善应对。首先,调整好自己的心态。其次,理解孩子的感受。

如果孩子没有发挥好,父母要鼓励孩子把烦恼和痛苦说出来,理解他们的内心感受,提供适当途径让孩子发泄心中的情绪。杨晓乐医生建议,高考结束的当晚,可以适度补觉,次日睡到自然醒,然后才开始安排接下来的“放松节目”,采取适合自己的缓冲方式,顺利过渡。

辽沈晚报记者 王冠楠

问题10

考试时遇到噪音怎么办?

答

有些考生总爱在考后抱怨说,监考老师的脚步声、周围同学的翻卷子声和叹气声,以及考场外发出的某种声音,干扰了他们的思路。

其实他们所感受到的这些噪音在很大程度上来说是一种心理层面的噪音。心理上的噪音虽然来自声源,但其分心的效果却是通过人的心理因素而起作用的。所以考生要克服心理性噪音对考试的妨碍,不必去理会它。

辽沈晚报记者 冯美琳