

## 导读

### C02

**网友看学校**  
**老城区实验小学:**  
**量身定制**  
**兴趣做主**

### C04

**交流台**  
**变个花样过“六一”**

### C06

**作文秀**  
**都是粗心惹的祸**  
**“绅士”和“美女”**

### C08

**好家长**  
**外国大学**  
**为何青睐**  
**这名洛阳女孩**

**航达教育**



地址:涧西区安徽路万国银座B座508  
 电话:65263399 15236205755

## 六分知识、三分心理、一分运气,“三位一体”祝你高考告捷——

# 沉着应战“完胜”高考

□ 记者 杨寒冰 通讯员 奚逸杰

一名高三学生说:“进行模拟训练时,我做题迅速,成绩优异,可是一到重大考试,成绩就不如平时,且一次比一次糟……”

据调查,很多学生都有这样的体会,“养兵千日”(日常学习)时感觉良好,可“用兵一时”(考试)之际,却发挥不出应有的水平,甚至一听到“考试”二字就备感紧张。

距离高考还有一周,考生如何以最佳状态应对高考?考场之上该如何沉着应战?

### 不要忽略“通行证”

准考证、身份证是考生进入考场的“通行证”。河洛中学副校长齐振富提醒考生和家长,不要忽略了“通行证”,以免在临考前出现意外,影响心情。

有些考生使用的是临时身份证,家长应注意核对日期。如果孩子的临时身份证在考试期间过期,家长应尽早重新办理,或开具相关证明,以便考生能顺利进入考场。

6月4日前后,学校将给考生发准考证,准考证一定要妥善保管。往年常见这样的情况:第二天就要考试,考生却找不到准考证。有些是过于慎重,收拾得非常“隐蔽”;有些是随手放置,如夹在书本里、压在枕头下面等,需要用时,想不起来放哪儿了。

比较安全的办法是,列一个物品清单,如准考证、身份证、2B铅笔(2支以上)、0.5毫米黑色签字笔(2支或更多)、橡皮(要能将铅笔字迹擦得非常干净)和绘图工具(圆规、直尺、三角板)等,全部写在清单上,准备好一项,打一个“√”。把准备好的物品装在一个透明的文件袋里,放在床头的桌面上。临考前一天,再认真核对一遍,核对无误后,将文件袋装进第二天考试要带的书包里。

不要用软塑料袋装物品,以免袋子被刮破,物品掉出。2B铅笔不要用卷笔刀削,要用小刀削成扁平形状,在涂答题卡时可节省时间。文具最好在正规的商场、超市购买,不要图方便在路边小店买,以免买到假货。

考试前一天要“踩点”(看考场)。计算好路上时间,一般以提前15分钟

至20分钟到达考场为佳。选择最安全的交通方式,尽量不要骑电动车赶考,要留意天气预报。

考生找到座位后,可在座位上坐一会儿,找找感觉。

考试当天,可穿上最喜欢的衣服,或者买一件新衣服,有助于愉悦心情。市二中高一年级组长、高一(12)班班主任张守明建议考生,不要为图吉利穿过于扎眼的衣服,以免引起监考老师过多注意,导致自己紧张。衣服上尽量不要有金属扣等金属装饰品,以免进场时金属探测器“滴滴”作响,引起不必要的麻烦,造成心里慌乱。

### 取舍即是得

不要在某道拿不准的题目上过于纠缠。市四十六中高三(2)班班主任郭从宝建议考生,考场上多拿分就是硬道理,质量、速度都要有保证。

“三练”时,我市某中学有5名老师和学生一起参加考试。语文考试结束后,有3名老师的作文还没有开始写,尽管这三名老师的卷一得分很高,但总分很低。他们为了追求答题质量,在个别题目上费时过多。

想要多拿分,就要勇于舍弃。去年的省理科高考状元姚宏翔就是一个关键时刻懂得取舍的人。

数学考试只剩最后15分钟时,姚宏翔还有两道选择题及两道大题的第二问没有完成。怎么办?他决定做相对容易的选择题。结果表明,他的选择是正确的,那两道选择题的10分全部拿到。姚宏翔说,后面两道大题的第二问也许能做出来,但不敢保证拿到满分,况且分值和选择题的分值差不多。

而另一位数学“尖子”的选择正好与姚宏翔相反。他认为大题分值高,一定要先“攻克”。后面两道大题他花费了30分钟,再做前面的题时,时间紧迫,他心情慌乱,结果,大题没有全部做对,简单题也失分很多。最后,数学变成了“拉分”科。

考生在考试中会遇到一些难题。洛阳理工高考实验学校教导主任、特级教师常明光说,一类是记忆卡壳,平时记得很清楚的知识、会做的题,突然忘记了;二是题目难度太大,一时不知如何下手。

正确的方法是,先将这些题目放下,去做其他题目,等有把握的题目做完之后,再集中精力重点突破这些题目,可能会出现“柳暗花明”的效果。

### 家长要会察言观色

考生走出考场后,家长不要急切地上前询问考试情况,要会察言观色,巧妙应对。

去年高考文科数学题较难。一名成绩在班里常排第一的女生走出考场后,脸色很不好看,晚饭也不愿吃。父母陪她到洛浦公园散步,突然,她爸爸的手机响了。爸爸接完电话后,告诉她班主任打来的,班主任说,今年数学题特别难,很多学生都没有做完……女生听后,脸上露出了轻松的表情,跟着爸爸妈妈回家了。

老师和家长的巧妙配合,卸下了女生的思想包袱,接下来的两场考试非常顺利。女生当年被中国人民大学录取。

考完一科,结束一科。走出考场,同学之间也不要互相询问或对答案,问得越多,心情越糟。因对答案造成心理负担,影响考试发挥的事例,年年都有。

### 保留一个完美结局

把握好最后15分钟。最后15分钟提醒哨声吹响后,没有做完试题,也没有涂答题卡的考生,要先放下手头的题目,认真涂答题卡,一要涂黑,二要对准题号。

在去年文综考试中,有个考生时间没有处理好,最后35道选择题没来得及涂答题卡,成绩大受影响,有望走一本的她,最后勉强过了三本线。

齐振富特别提醒考生:考试结束铃声一响,要立即停止答卷,不要左顾右盼,否则,按违纪处理。

去年高考结束后,省里相关部门抽看我市高考监控录像,15名考生因有上述行为,被视为违纪,单科考试成绩被取消。