

## 考前务必让学生知道的 14 个细节！

### 1. 等待发卷时应该做些什么？

提早 15 分钟进入考场，看一看教室四周，熟悉一下陌生的环境。坐在座位上，尽快进入角色。调整一下迎战姿态：文具摆好，眼镜摘下擦一擦。把这些动作权当考前稳定情绪的“心灵体操”。提醒自己做到“四心”：一是保持“静心”，二是增强“信心”，三是做题“专心”，四是考试“细心”。

在进入考场后等待发卷的时间里，如果你心里高度紧张，不妨做做考场镇静操：先缓缓地吸气，意想着吸进的空气经鼻腔一直到小腹内；在吸气的同时，小腹慢慢鼓起，鼓到最大限度略作停顿，然后小腹回收，意想着小腹内的空气再经腹腔、胸腔、口腔，最后慢慢地、均匀地从口中呼出。呼气的同时，心中默念次数“1……”；第二次仍重复上述过程，与此同时心中默念“2……”。如此反复做 10 次左右，时间约为 1 分钟，情绪就会镇静自若。

### 2. 拿到考卷后 5 分钟内应做什么？

拿到考卷后 5 分钟内一般不允许答题，考生应先在规定的地方写好姓名和准考证号、考试号。然后对试卷作整体观察，看看这份试卷的名称是否正确、共多少页、页码顺序有无错误、每一页卷面是否清晰、完整，同时听好监考老师的要求（有时监考老师还会宣读更正错误试题）。这样做的好处是可以及时发现试卷错误，以便尽早调换，避免不必要的损失。最后整体认读试卷，看试卷分几个部分、

总题量是多少、有哪几种题型等等，对全卷作整体把握，以便尽早定下作战方案。

对全卷作整体感知后，重点看一两道比较容易的甚至一望便知结论或一看就能肯定答得出来的题目，看着这些题目，自己的情绪便会进一步稳定下来。这时切忌把注意力集中在生题难题上，否则会越看越紧张，越看越没信心，答好考卷的心情就没有了。

### **3.答题的一般流程是什么？**

考试的心理活动过程可分为四个步骤：(1)审题，理解题目条件和要求；(2)回忆和重现有关知识；(3)在知识和题目的要求之间建立知识结构；(4)表达解题过程，呈现题目答案。

答题前要纵览全卷，做到胸有全局。注意力还要高度集中，快速、准确地从头至尾认真读题，一句一句地读。对不容易理解的或关键性的字句，要字斟句酌，反复推敲。要做到：(1)认真揣摩题意，明确题目要求；(2)对容易的题要仔细考虑是否有迷惑因素，防止麻痹轻敌；(3)对难题、生题要注意冷静分析题目本身所提供的条件和要求之间的关系。

做题时要先易后难，增强自信心，要先做基本题，即填空题、判断题，再做中档题，最后做综合题；或者先做自己擅长的题，最后再集中精力去做难题。要避免两种不良倾向：一是思想静不下来，心神不定，不知从哪个题目做起，误了时间；二是在某一题上花过多的时间，影响做其他题目。要做到会多少答多少，即使是没有把握也要敢于写，碰碰运气也无妨。

最后认真检查，要检查试卷要求、检查答题思路、检查解题步骤、检查答题结果，千万不要提前交卷。

#### **4.拿到试卷时脑子空白是怎么回事？**

有的考生习惯于考前开夜车，搞得很疲劳。人越疲劳，记忆能力越差，发生暂时遗忘的可能性越大。我们都有这样的体会，有时明明知道试题的答案，由于紧张，一时想不起来，可事后不加思索，正确答案也会“油然而生”。这种现象在心理学上叫“舌尖现象”。遇到“舌尖现象”，最好是把回忆搁置起来，去解其他问题，等抑制过去后，需要的知识、经验往往会自然出现。考试时，一时想不起某道试题的答案，可以暂停回忆，转移一下注意力，先解决其他题目，过一定的时间后，所需要的答案也许就回忆起来了。如果拿到试卷时，大脑紧张得一片空白，可通过强烈的心理暗示来有效地抑制紧张情绪。

暗示语要具体、简短和肯定，如“我早就准备好了，就等这一天。”“我喜欢考试，喜欢同别人比个高低。”“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩。面对这些问题不需要紧张。”“考试是在检验我学会了多少，重要的是‘学会它’而不是‘得几分’。”“这道题不会没关系，先做会的。”通过这样的听觉渠道、言语渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能有效地抑制你的紧张情绪。

#### **5.做选择题有哪些规律？**

做选择题有以下四种基本方法：第一种是回忆法，即直接从记忆库中提取要填空的内容；第二种是直接解答法，多用在数理科的试题中，根据已知条件，通过计算、作图或代入选择依次进行验证等途径，得出正确答案；第三种方法是淘汰错误法，把选择题各选择项中错误的答案排除，余下的便是正确答案；第四种方法是猜测法，有时你会碰到一些拿不准或是超出你的能力范围的题目，如果这些题目没有注明选错倒扣分的话，猜测能为你创造更多的得分机会。当你面对一道让你毫无头绪的题目时，可以先空在那里，在考试即将结束前利用检查时间重新考虑，若仍没有头绪，可填上你的第一感觉选中的代码。

答案整体上有个规律：即每一选项的出现次数大致相同。当时间过于紧张而你又有不少题空着不会做时，不如通观前面所选，找那些出现最少的字码选上，这也不失为一种应试技巧吧。

## **6.发现题目做错了怎么办？**

发现题目做错了，首先不能慌张。不妨先放下笔，用30秒至1分钟的时间，让自己的心绪稍事平静。然后认真查找分析出现错误的原因。一般而言，考试时会出现四类错误：(1)全盘皆错；(2)局部错误；(3)过程出错；(4)结果错了。

全盘皆错，往往是看错了题目，特别是混淆了题干上诸如肯定与否定、程度的强与弱、范围的大与小等关键词。也可能是对题目所设置的情境理解错了，以致用错了公式和定理。

找到错误的症结所在，于是拿出橡皮轻轻地擦去相应的错误部分，此时平和的心境和轻柔的手法切不可少，因为保证卷面整洁而无破损也很重要。在提笔改错前，应该将答题步骤在脑中做一个相对全面、周密的思考，时间许可的话，不妨在草稿纸上写写，哪怕是纲要式的，都可以避免新的错误出现。

## **7.答题时应注意哪些问题？**

答题时首先要审清题目，看清题目的内容，抓住题中的关键词，了解答题的要求。很多题目的题干中不仅含有知识要点，也提示着答题的方法、过程和情感态度与价值观。答题时依据这些提示，一一落实，就不会出现大方向上的错误。题干上有关肯定与否定、程度的强与弱、范围的大与小等关键词不能忽视。有许多题目可以有多种解题方法，特别是综合类题目，试卷要求用哪种知识和方法来解决，你一定要看清楚；有些题目后面规定了答案的字数，这些细节方面的要求也要看清楚。

在答题过程中，除了正确运用公式、定理外，还要善于从题目所给的材料中找到解题依据。一般而言，像小考这样的规范程度极高的考试，卷面往往没有多余的信息，材料的副标题、试题后面的注解，都是帮助你答题的有效信息，切切不可忽视。遇到有字数限制的题目，要先筛选答题要点，再组织推敲语言。

提笔书写前，还要审视一下卷面答题的部位，估计将题目解答完大致需要多少空间，统筹安排解题过程的布局，这样既可避免出

现在所给的部位写不下的情况，又可以使解题过程清晰，卷面整洁、美观。

## **8.遇到生题和超范围题目怎么办？**

遇到生题和超范围题目，千万不要焦虑，更不能乱了阵脚。考试遵循的是公平竞争原则，你难别人也难，命运不会特别眷顾某人。这时，要在心理上藐视之，在“战术”上重视之。

如果确实遇到超出自己的能力范围的题目，有两种方法可以解决：(1)努力回顾它与书本哪些知识有联系。(2)从题干中找依据。我们前面说过，很多题目的题中不仅含有知识要点，也提示着答题的方法、过程和情感态度与价值观，答题时可依据这些提示，打开思路，以便顺利地解决问题。

生题和超范围题目实在做不出，可搁置一边，先做会做的题目，保证已做出的题目的正确率，然后再考虑生题和超范围题目。能写多少是多少，哪怕是列了个提纲、写了个算式，因为考试是按点给分的。如确实做不出，干脆就放弃。

## **9.发现时间来不及了怎么办？**

考生在考场上发现时间少够用，紧张是正常的。但你不能因为紧张就不知所措，你第一需要做的是调整紧张心态，消除紧张情绪，可以这样安慰自己：“我已经做了这么多了，剩下的毕竟是少数，我做得慢，自然准确率就高。”“我来不及，别人也会是这样的。”

调整好自己的情绪后，想想答题卡有没有填好，如果没有填，先填答题卡，并耐心检查一遍。再整体看一看还有几道题目没有做，

它们的难易如何，各题的分值是多少，如果做需要多长时间。接着根据所剩的时间来安排，正常情况是先做容易的、花时间少的题目，如果题目的分值比较高，又是自己能做的，那要首先考虑将它做出来。

发现时间来不及时，往往还剩一两道甚至两三道大题目，这时最忌讳的是按顺序在一道题目上花大量的时间去思考。应该采取的最佳方案是：每道题目中，将你一下子就能做出来的部分都做一做，这样花时间少，而且卷子是按步给分，你会在很短的时间内得比较多的分。如果做完这些还有较多时间，再依次做相对容易的题目。倘若剩下的是想一时半会儿也做不出的题目，要学会放弃，将剩下的时间用来检查，将更有利于你得分。

### **10. 考试未完全结束，有人问你考得如何怎么办？**

许多考生考完一门课程之后，思维不是马上转入下门课程的预热，而是急于找别人对答案，发现自己答案与别人答案不符或自己答案有错误后又懊悔不已。结果，不仅思维不能迅速转入下一门科目的应试准备状态，而且心情也受到严重的消极影响。懊悔的情绪会影响对后续考试的信心，使后面各科的考试都受到干扰，严重影响正常发挥。一门课程的考试结束后，最为恰当的做法是：马上把它完全放下，思维和情绪完全离开对这门课程的负担，并全而转入对后一门课程的预热。

当然在考试尚未完全结束时，家长或熟人问你考得如何时，我们的回答就只能是：“正常发挥自己的水平。”毕竟自信的回答有利于

不同门类的考试之间的思维转移。即使已经意识到某门考试发挥不是很正常，也要设想别人不一定就比自己考得更好，这样想会有利于后几门的正常发挥。

### **11.不小心损坏了试卷或答题卡怎么办？**

考生如不小心损坏了考试卷子或答题卡，应立即向监考老师报告，征得监考老师同意后，调换考场的备用试卷或备用答题卡。考生拿到调换后的试卷和答题卡后，不要急于答题，首先应按最初的要求在试卷和答题卡上写下(填写)姓名、考号，最后再认真核对一遍，以防漏填、错填或错写漏写。

### **12.如何应答自己的长项科目？**

对待自己的长项科目，考生考前在心理上并不惧怕，大多数考生自我感觉较好，认为把握性较大，这是好的一面。但从考试结果看，长项科目并不就是你的优分科目，从历次高考看，一部分考生“长项不长”的情况年年都会出现。因此应这样对待自己的长项科目。

第一，在心理上，要强化必胜的信念，确立长项科目在确保正常发挥的前提下能够超常发挥的单科考试目标。第二，在态度上，要突出“认真”二字，切勿自以为是，掉以轻心，力戒盲目乐观、骄傲浮躁。第三，在答题时，要重视每一道题，不放过任何得分点，哪怕是小分点。特别需要提醒的是，当遇到自己的长项科目试题比较容易时，你要格外认真对待，因为这对你来说可能不是件好事。经验告诉我们，长项科目的试题偏难些，更有利于你发挥自己的优势。因此，你要切记：对待长项科目一定谨慎又谨慎，认真再认真。

### **13.如何应答自己的弱项科目?**

对于自己的弱项科目，你应该注意。

(1)调整心态，树立信心。要知道，你的弱项科目，对于他人也是有难度的。再说，所谓长项、弱项都是相对而言的，从考试结果看，弱项科目并不就是你的低分科目。长项不长、弱项不弱的情况年年都有，这当然与基础知识有关，而心理状态好坏是十分重要的一个因素。

(2)放下包袱，轻装上阵。这里还涉及心理素质问题，考前不要老想着下一门是自己的弱项，就怕考不好，患得患失，心绪不宁，这反而给自己加重了思想包袱。退一步讲，既然是自己的弱项，发挥欠佳也属正常，以这种想法去应考，也许心理就要轻松得多，说不定还能超水平发挥，获得预想不到的结果。

(3)认真对待，挖掘潜力。我们主张“辟己所能，尽力而为”，但在实际考试中，一定要认真对待，充分发掘自己的潜力，一题一题答，一道一道过，一分一分争。有认真的态度，有良好的心态，有坚韧的意志，即使是自己的弱项科目，也一定会成功的。

### **14.如何避免同考场考生的影响自己?**

同一考场考生的考试表现对自己会带来直接或间接的影响。如有的考生提前交卷，有的考生窃窃私语，有的考生因习惯性的动作而发出连续不断的声音等，作为同一考场的考生，尽量不要受这些影响，应按照你事先确定的高考策略和思路做好自己的事。当有同学提前交卷时，你不要因此而紧张，应继续答卷或复审试题，用足

用好高考时间。当同考场考生主动与你说话甚至暗示给予关心时，你完全可以不予理睬，若该考生继续纠缠，你应主动报告监考老师。如同一考场学生有不良的习惯动作，对你造成干扰和影响时，你也要报告监考老师，由监考老师提醒该考生，以消除对你的影响。