

细节决定成败 考场上这10个非智力因素高考考生不可不知!

当高考进入倒计时,犹如马拉松跑到了最后一公里。在最后的冲刺阶段,除了科学备考,其实还有很多小细节也不容忽视!

很多时候,细节决定成败,老师们不经意间的一个提醒,或许就能给考生带来意料之外的收获。高考即将来临,快把这些考场上的细节告诉考生吧!

一、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。

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,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,意味着小腹内的空气再经胸腔、胸腔、口腔,最后慢慢地、均匀地从口中呼出。

二、拿到考卷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。

这样做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,看试卷分几个部分、总题量是多少、有哪几种题型等,对全卷作整体把握,以便尽早定下作战方案。

三、答题的一般流程是什么?

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。

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。

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,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。

四、拿到试卷时脑子空白怎么办?

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:

我今天精神很好,思维敏捷,一定会考出好成绩!

我早就准备好了,就等这一天。

这道题不会没关系,先做会的。

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”。

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。

五、做选择题有哪些规律?

做选择题有以下四种基本方法:

1、回忆法,即直接从记忆库中提取要填空的内容。

2、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。

3、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。

4、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母选上,这也不失为一种考试技巧吧。

六、做文字题有什么技巧?

高考文字表述题是一个常考常新的考点,但万变不离其宗,它始终紧扣对考生筛选、抽象、概括、整合信息能力的全方位考查的要求。

那么,怎样才能科学、准确、高效地解答这类试题呢?这里以近年高考语文试题为例,谈谈这方面的一般规律。

1、审析题干,坐标定位。解题时要仔细审析题干,弄清题目要求,然后以要求为坐标来定位,根据上下文的意脉,寻找答题的信息。

2、整体阅读,搜索提取。高考语文阅读题,不单考查对段落和某些主旨句、关键词、关键词的理解阐释,还要考查对全文内容的总体把握。

3、理清文脉,举纲张目。高考现代文阅读主观试题,在强调调整体阅读的同时,必须紧紧把握文章的主旨,抓住文章的线索,理清文章的脉络,这样才能举纲张目。

4、优化整合,准确答题。答题扣紧文本,优化整合,方能准确高效。

5、注意回答论述题的技术性细节。一是字迹清晰,卷面整洁;二是条理清晰,切合采分点;三是在主要内容答完后,要概括性地总结前面的论述内容并能结合现实生活从正反两方面加以分析和解释;四是保证不离题的一个窍门,就是在最后的总结中运用试题词句。

七、发现时间来不及了怎么办?

考生在考场上发现时间不够用,紧张是正常的。但你不能因为紧张就不知所措,第一需要做的是调整紧张心态,可以这样安慰自己:“我来不及,别人也会是这样的。”

调整好情绪后,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。

八、如何应答自己的长项科目?

对待自己的长项科目,大多数考生自我感觉较好,认为把握性较大。

但从历次高考看,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。

1、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学科考试目标。

2、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。

3、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,要格外认真对待。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,要切记:对待长项科目一定谨慎又谨慎,认真再认真。

九、如何应答自己的弱项科目?

对于自己的弱项科目,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。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,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。

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。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。

十、如何避免同考场考生影响自己?

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。

如同一考场考生有不良的习惯动作,对你造成干扰和影响时,你可以报告监考老师,由监考老师提醒该考生,以消除对你的影响。

鸿文优途阜新分校

高考报考 优途 好 选择优途 五大信赖!

- 一、科学报考六步骤,一对一当面服务;
- 二、签合同保结果,精准填报不费分;
- 三、90%以上学业规划师拥有硕士研究生学历且报考经验丰富;
- 四、三级审核,多重把关,助考生圆梦理想大学;
- 五、贝页斯大数据动态方程,为考生科学填报保驾护航。

地址:市高中西门南走100米鸿文优途
 咨询电话:15141821821(同微信)