

成人高考考场中的紧急情况处理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E6_88_90_E4_BA_BA_E9_AB_98_E8_c66_100275.htm

1、进入考场 考生当听到进入考场的铃声时，难免心理上紧张，特别是第一天第一门功课，所以提前准备一下很关键，物质准备是首要的；这时应再检查自己的所有证件，所有用具是否齐全，心理准备更为重要。考生一迈入考场，可能会出现突如其来的紧张。在考试中有一种十分重要的潜意识心理因素，即暗示的反射作用。如玩扑克时，经常有一胜总胜、一输总输的现象。这就是人的暗示反射作用的结果。当人连胜的时候，会怀有“必胜”的信心，而连败时，心里总有怕输的念头。这种潜意识心理使得大脑中形成一种新动力定势，或保留你成功的模式，或保留你失败的模式。所以考试前应有必胜的信念。要树立起必胜的信念，考生应不断暗示自己：第一，这次考试对我来说易如反掌。第二，我一定要达到目标。第三，对我来说记住复习大纲是一件轻松的事。第四，我的体力充沛，精力饱满。第五，目前我的记忆力最强，意志力集中，正处于巅峰状态。第六，我一定能选出正确答案。第七，知识重点都已烙在我的头脑中。第八，我有百分之百的必胜把握。第九，我的成绩一直优秀，这次也一定能考好。这种肯定的暗示会使自己发挥得很好。

2、考场心态调整（1）突然慌乱 有时，考生可能因为在作答时遇到了难题，或是碰到钢笔坏了一类的意外情况，或是冷不防从脑海里迸出“我要失败了”等消极想法，便突然慌乱起来。这种情况发生后，可采取以下几种方法：第一种方法是放松，一旦出现突然慌乱的

最初征兆，你最好暂停作答，闭合双眼，轻轻地对自己说“放松”，重复六次，并注意体验全身松弛的感觉；你也可以全身高度绷紧十秒钟，然后突然放松。第二种方法是深呼吸，在你突然慌乱时，你会发现自己的呼吸变得急促，这时你应该有意调节呼吸，在吸气时绵长、缓慢、深沉，呼气时也应达到同样要求。第三个办法是思路中断，一旦产生容易引起慌乱的想法，你可以果断对自己说“停”，同时握紧一下拳头，这样你能中断原来的思路。当你自觉情况好转后，应该迅速转入正常考试。

（2）记忆堵塞 虽然感到对某个概念或公式非常熟悉，但就是想不起来，这是记忆堵塞的典型表现。发生记忆堵塞时，你首先要保持镇静，注意放松，调整呼吸；然后，通过情境、结构联想回忆与该问题有关的内容，发掘出有用的材料和线索。另外，你还可以暂时放下当前的题目，先做别的题，过会儿再回头思考，说不定会从其它题目得到启发而豁然开朗呢！

（3）身体疲劳 考试时，连续数小时处于注意力高度集中、思想非常活跃、书写量较大的状态下，考生很容易产生身体疲劳现象。在考试前，考生要注意保证充足的睡眠、适度的锻炼和良好的营养，从而为考试储备足够的精力。在考试当中，要不时给自己一些调整状态的短暂间歇，伸展四肢和腰背，活动手腕和头颈，摇摇手指关节，这样，才不至于过分紧张或疲劳，使你能维持良好的机能状态。有些考生在考试过程中感到手指非常紧张，严重时感到握笔和写字非常困难，这是手部疲劳的一种表现。出现这种情况时，请你先放下笔，活动活动手腕，手臂自然下垂轻轻地摇一摇；也可以双手交叉按压指关节，双手举至面部自上而下干洗脸五至六次，你的手便会放松许多。

3、其

他特殊情况的处理 综合以往的经验，考试期间会遇到以下特殊情况：（1）因交通堵塞不能按时到场。万一发生交通堵塞或乘车拥挤，可出示准考证，取得乘客或交通部门帮助。若十分紧急，可拨打110寻求帮助。只要开考中15分钟内赶到，向监考人员申明理由，即可参加考试。（2）走错考场。考生考前若到考场实地看看，并核对一下自己的座号，就不会走错考场。并由此掌握了路线及时间，出发时留有充分余地，一般不会迟到。（3）丢失或忘带准考证。每场考试，监考员都要查验准考证。考生一旦丢失准考证应立即向所在学校或街道申明情况，待其出具书面证明后，到区县招生办公室挂失并由招办酌情补发。万一忘带准考证，须立即向监考员报告，经区县招办同意后方可参加考试。监考员会准确记下考生相貌、笔迹，在下场考试交验准考证时予以核查，一旦发现不符即取消考试资格。（4）考场上突然身体不适，如呕吐、晕厥、腹泻、抽筋等。这种现象不多，但年年都有，出现这些现象多半因为考生精神过于紧张、休息睡眠不好所致。一旦发生这类情况，监考员会及时与考点领导小组联系，由考点医务人员治疗。若考生离开考场，须两名工作人员陪同。治疗后可继续应考，但考试时间不延长。（5）试卷印刷发生差错。试卷印刷质量一般是有充分保证的。试卷漏印或字迹不清偶有发生。如遇此类情况应及时向监考员声明，经批准后用考场或考点备用卷更换。监考员在黑板上写明本科目试卷页数及大题数目，考生拿到试卷后不要急于答卷，应首先认真核查考卷，遇到不符，赶紧报告。100Test

下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com