

湖北：[高考提醒]高考第一天调整好心情 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E6_B9_96_E5_8C_97_EF_BC_9A_5B_c65_177377.htm 昨日，武汉一中、武汉四中等名校负责人提醒，高考第一天，考生赶考时间要把握好，并注意调整好自己的情绪。路遇熟人热情招呼 高考第一天，按时起床按时吃饭，最好和平时一样。早饭要在平时同一时间吃，不要吃得过早，但也不要太晚。如果吃得太晚，离考试时间太近，容易造成一种紧迫感，不利于情绪稳定，不利于考试。此外，考生从家到考场的路途中，遇到老师和同学要主动打招呼，主动问同学好，进考场可主动与监考老师打招呼，以获得安全感、信任感。找不到考场，马上联系带队老师 每年高考，都会有一些考生因为疏忽、紧张而找错考场。找不到考场时，应马上联系带队的老师或是学校的监考老师，请他们指点。尽量不要麻烦同学，他们也没时间帮你。因此，今天下午，考生最好提前去熟悉考场，并计算从家到考场所需的时间。考完一科不要患得患失 往年，高考考完一科后，许多考生喜欢聚在一起对答案，若结果不是很满意，会直接影响下一门考试。有关专家特别提醒：在每一科的考试结束后，不要患得患失地反复去想，要把注意力迅速转移到下一科的考试上。最好是考一门“忘”一门（不要去回想），努力考好下一门。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