

高考第一天需要注意的20件事 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E7_AC_AC_E4_c65_232497.htm 俗话说“万事开头难”，高考也是如此，面临高考，一些考生可能一上来感觉有些紧张或茫然。对此，有关专家进行了分析和总结，认为高考第一天，一般应注意以下二十个方面的事情：一、考前生理准备：考试前一天晚上适当早点睡，考试当天不起早，但是有要适当哟，如果太早睡觉，与自己的生物钟反差大，会事与愿违。饮食以清爽、可口、易消化吸收为原则。二、考前物质准备：考试前一天要整理好学习生活用具。首先是准考证；其次是钢笔、铅笔、圆规、直尺、量角器、三角板、橡皮等；再次是必要的如手绢、清凉油等等。三、考前心理准备：成绩优秀的考生应记住：“没有常胜将军”、“不以一次成败论英雄”；成绩不太好的考生要有“破釜沉舟”的决心；考点已采取了有效的保障措施，不会有什么事。四、高考当天早晨，应有良好的心理暗示如“我很放松，今天一定能正常发挥”、“今天我很冷静，会考好的”等。应该有“平时当高考，高考当平时”的精神暗示五、注意早餐，一定要吃丰盛的早饭，用餐要从容，但不能过于油腻，也不能吃的太饱。六、浏览笔记、公式、定理和知识结构：主要是浏览一下重要的概念、公式和定理，或记一些必须强记的数据。七、自信地前往考点，要暗示自己有信心，暗示语如：全部科目我已做好复习；今天考试，我一定能正常发挥；对此我充满自信。难易无所谓，大家是公平的。八、进考室前10分钟在考室外最好是一人平静地度过，可就近找个地方

坐一会儿，或看一下笔记，再次浏览知识结构。设法避开聊天。最好去一次卫生间，既解决了后顾之忧，又可以放松精神。

九、入场前提醒自己作到“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”。

十、见老师，问声好，以消除对监考老师的敬畏感，获得一种和谐的亲近感。

十一、不要一心想“捞满分”：特别是对平时成绩中等上下的同学来说，一心想“捞满分”是大忌。当然，应该捞的分一定要捞，该放弃的敢于放弃。如果有时间再攻暂时放弃的题。

十二、试卷到手，首先填好个人资料：要按照考试要求，认真、准确、规范地填好准考证号码、姓名等相关内容。认真倾听监考老师宣读有关规则和注意事项，以免事后惹麻烦。

十三、答题前要纵览全卷：领到试卷后，先用几分钟浏览一两遍，做到胸有全局，起到稳定情绪、增强信心的作用。如果你是见到难题就紧张的人，就按部就班的从前向后浏览，一般的试卷都是先易后难，这样可以稳定情绪，提高信心。

十四、认真审题，明确要求答题前，一定要高度集中注意力快速、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，防止心情紧张造成思维障碍。审题时，一是不看错题目，客观准确地把握题意；二是分析要清楚，要善于将问题进行解剖，将那些比较复杂的综合题分解成若干部分，找出已知条件和未知条件之间的关系；三是善于联系。在分析题目的基础上，将题目所涉及到的各个知识点都联

系起来挖掘出尽可能多的潜在条件和知识之间的内在联系。

十五、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。

十六、做题时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。

十七、力求准确，防止欲速不达对答题速度的追求，应该建立在保证准确性的基础之上。如果对试题的要求、解答方案、解题步骤胸有成竹时，便可一气呵成。

十八、卷面整洁，不让扣分。答卷字迹工整，书写规范美观，会引起阅卷老师愉悦感，增加评定的分数；反之则会导致印象不好而扣分(特别是作文)。

十九、尽量做完试题，分分必争。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。在标准化考试中，敢于猜测的考生有时也会取得较好的分数。

二十、认真检查，把好最后一关要检查试卷要求、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。

成功地走过第一天，第二天的胜利又会属于你！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