

高考第二天：第一天出状况如何及时调整 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/235/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_AC\\_AC\\_E4\\_c65\\_235227.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E7_AC_AC_E4_c65_235227.htm) [高考第二天] 第一天出状况如何及时调整？不管是第一天考好或是没有考好，都难免会给考生的心理带来不同程度的影响。对此，余文琪老师指出，即使第一天某一项学科考砸了，也要千万告诉自己，后面还有机会。毕竟高考是各门学科成绩的累加，不以一门学科论英雄。对于发挥的失误，考生切忌心慌意乱，不要一碰到挫折就心灰意冷。考完走出考场，就要遵循“考完一门扔一门”的原则，不要再去多想刚才的考试，不要互相询问自己没有把握的题目，这样容易影响心情。作为家长，也要把关心考生有没有考好的心情藏起来，不要一个劲地问考生“考得好不好”之类的话，家长应该明白只要孩子认为可以就好。需要提醒的是下午的考试。由于上午考完试后，考生往往比较疲倦，想要休息甚至睡觉，加上中间有比较长的一段休息时间，因此可以适当睡一会，但千万要防止睡过头的情况出现。为此，家长要做好叫醒工作。以前在会考时，曾发生家长忘记叫醒考生，或者考生的父母当时不在考生身边，导致考生睡过头甚至走错考场的情况。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](http://www.100test.com)