



# 轻装上阵,沉着应考 提醒家长 这两天别和孩子谈论高考话题

## ◆ 监考老师说

### 考生忘带准考证,家长不要慌 补办证件有“绿色通道”,特事特办

按规定,考生须准考证、身份证两证齐全才能入场。如果抵达考场才发现忘记带准考证或者身份证,考生一定不要着急自己回家拿,最好打电话通知家人送来,也可以向带队老师或主考老师说明情况,让他们帮忙解决。

需要提醒家长的是,如果自己的孩子遇到这种情况,千万不能慌张。如果忘带或丢失,经带队教师或有关方面证明,确系本场考生,经主考批准,可以让考生先进场考试。家长需要做的是,在当场考试结束前取回孩子的证件或补办证件,并交给监考员,经核查无误,考生的该场考试成绩即为有效。

考试期间,考生准考证、身份证丢失,补办时有专门的“绿色通道”。准考证丢失的,家长可以到考生报名所在的考区招生办补办;身份证丢失的,可以到户口所在公安部门开具带照片的身份证明,并由公安部门在照片上加盖骑缝章。

### 明天考试英语和综合 这些小细节,家长再提醒一下孩子

明天上午考英语,提醒孩子比今天提前一些到考场。听力考试之前,最好能争取一点时间听听英语录音材料让听觉神经兴奋起来,或者读读英文文章让大脑提前进入英语思维状态。

考生切记,英语考试要及时填写答题卡,不要拖到最后。一些考生总是习惯最后填涂答题卡,这样做其实很危险。万一因为作文没写完,或者攻克最后一两篇费解的阅读理解,忘记了时间,很容易造成极大的遗憾。另外,时间紧张时涂写答题卡,容易忙中出错,一旦涂写错位,那么辛辛苦苦做的题目可能就白费了。因此,考生最好在做完选择题之后,马上填涂答题卡。

文理综合,考生可以结合自身情况采取不同的答题技巧。譬如按照自己的学科强弱顺序答题,或者按照题目的难易程度答题,先易后难,或者按照题目的内容和题型答题,选择平常练习时自己习惯且适合的方式。切忌在自己不擅长的科目上“死磕”。

此外,要合理安排好综合科目中各学科的答题时间,并在答题卡规定的区域内作答,确保涂写内容与考试科目、题号顺序一致。

## ◆ 送考班主任建议

### 第一天考完,不要上网、对答案

每年高考第一天考完语文和数学后,很多考生都会觉得心情特别糟糕。怎样把心情调试到最佳状态?当晚怎么安排复习?

郑州十一中的王铁民老师当了多年班主任,并且每届都送考。他提醒考生,考完之后不要上网,第一天考完两科也不要对答案。当晚复习的话,主要还是看一下自己整理好的思路公式和重要词组笔记。

### 中午休息好,下午更精神

对于很多考生和家长关心的送考问题,王铁民老师说:“我记得去年吐槽说,大家是一拖二有的甚至是一拖四来考试的,家长心情可以理解,但是人太多太挤也不好,容易气氛紧张。”

高考期间中午怎么安排比较好?王铁民说,不少考生家长提前给孩子订了宾馆,考试两天住在宾馆,每天中午考生可以回去休息,确保下午考试精力充沛。“第一天中午可以看看标记过的数学错题。”王老师说,中午最重要的是不再纠结上午的考试,赶紧为下午作准备。

考点离家比较近的考生应该回家小睡一会儿。“往年有个别考生和家长就在考点外的马路边找个地方坐着等。如果天气很热,会影响身体不能保持最佳状态,下午考试也容易困或累。”

### 家长不过问,和孩子们谈点别的吧

很多考生说,希望父母不要在自己考完试出来过后问太多。“其实考生自己也很想知道‘考得怎么样’,心里其实很焦虑。”王铁民老师说,考生家长在这两天最重要的是做好后勤工作和心理辅导工作,为考生减压。

不少考生在一门考试结束后,可能比较想一个人静一静,建议父母不要去打扰。这个时候,家长需要做的是,像往常一样陪伴孩子,尽量少谈论或不谈论高考话题,保持良好的心态与孩子互动,营造一个轻松的家庭环境。信任孩子比做什么都重要,不要把自己的期望强加在孩子身上。

考生应考忙,家长如何做好后勤服务?有经验的送考班主任和往年的监考老师提醒,家长遇事保持冷静,切忌自己先乱了阵脚。

郑州晚报记者  
张竞映 张勤

## 五种方法帮减压

团市委 12355 青少年维权及心理咨询中心的心理老师提供了一些调节情绪、缓解压力的小妙招,对考生和家长同样适用。

**倾诉沟通法:**与朋友或心中的力量人物,或专业心理工作者倾诉,通过沟通放松心情,缓解压力。

**呼吸放松法:**闭眼,用心吸气,缓慢呼出,反复练习多次,可起到一定放松作用。

**音乐调节法:**根据当下心情,选择合适的音乐,比如心情紧张焦虑的人可以选择轻缓的轻音乐等。

**冥想暗示法:**闭上眼睛,想象自己在一个非常向往的地方,又或想象着曾经经历过的一次最快乐最轻松的体验,用体会到的那份轻松和快乐情绪迎考。

**心灵书写法:**写出心中的压力和情绪,通过书写的方式释放不良情绪。

## ◆ 心理老师支招儿

第四届郑州国际幼儿教育博览会  
第四届郑州现代教育技术装备展览会

今日开幕

6月7-9日 中原国际博览中心(郑汴路)  
欧亚展览 0371-6027 2790 6027 2780

## 哈尔滨铁道职业技术学院 2013年河南省招生计划

我院是国家公办正规普通高等院校,是国家100所骨干高职院校首批40所建设单位,是国家教育部、财政部和省教育厅重点支持的高职院校,是黑龙江省普通高等学校就业先进单位。

2013年我院在河南省计划招生50人

专业	铁道工程技术	工程机械运用与维护	工程测量技术	工程造价	安全技术管理	城市轨道交通工程技术	城市轨道交通运营管理	地下工程与隧道工程技术	建筑装饰工程技术	土木工程检测技术	供热通风与空调工程技术	铁道通信信号	物联网应用技术	电子测量技术与仪器
文科		3	2				2		3					
理科	5		3	2	2	2		2	3	3	5	8		5
总人数	50人													

联系电话:0451-57839230 0451-57839286 网址:www.htxy.net

## 明星腾讯微博为考生加油

何炅:还是那句话,两天决定不了一生。你能考好!相信自己。

黄征:希望有车的朋友们在这两天能选择公交或骑单车,用善心为孩子搭建一条高考绿色通道。谢谢大家!让爱心传递下去!

刘国梁:希望广大考生,在明天向你们的偶像学习,自信、专注、轻松地走进考场。遇到困难时,宁可坚决地错,也不犹豫地对,如真能这样做想错都难啊。

保剑锋:一次考试决定不了一生。这只是一场考试,不是一切的终结,而是新时期的开始。相信自己,可以为未来负责!你会做得更好!加油!

水木年华:各位高考的朋友们,加油,同时,放轻松。高考,只是人生中众多游戏的一种。赢了这一局,我要恭喜你。万一输了,其实,也决定不了什么。你的人生,还有很长的路,很多的游戏,等着你去征服,去赢取。

七堇年:要明白,许多在眼前看来天大的事,都不是人生一战,而只是人生一站。我知道高考让你很辛苦,坚持了这么久,就已经是胜利。漫长的夏天和宽广的人生还在等着你,迈过去,你就看到了。加油吧,祝福!