

语数英理科 | 分册

高考阅卷教师经验谈

2013升级版

高考阅卷教师专家组 编

GAOKAO YUEJUAN JIAOSHI

GEI KAOSHENG DE ZUIJIA DAJUAN ZHINAN

总结多年阅卷经验，
指导考生高效答题

全国千万考生高考加分的宝典

揭秘高考阅卷内幕，
轻易赢取“同情分数”

规避考中无谓失误，
轻松实现加分目的

数十位高考阅卷专家经验的总结

高考阅卷教师给考生的 最佳答卷指南



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

高考阅卷教师经验谈(2013 升级版)

高考阅卷教师给考生的最佳 答卷指南——语数英理科分册

高考阅卷教师专家组 编



机械工业出版社

本书编委会在全国范围内邀请一批具有多年高考阅卷经验的知名专家,结合自己和他人的阅卷经验,分析考生在每个科目各类题型答卷时常犯的错误,总结归类,针对每类问题,告诉考生在高考答卷以及平时复习时如何规避这些错误。本书具有以下特点:一、不分地域,全国通用;二、作者权威性高,高考阅卷经验丰富,所出试题常在高考中被考中;三、实用性强,提分效果明显。

图书在版编目(CIP)数据

高考阅卷教师给考生的最佳答卷指南——语数英理科分册/高考阅卷教师专家组编. —2版. —北京:机械工业出版社, 2012. 10

(高考阅卷教师经验谈: 2013 升级版)

ISBN 978-7-111-40156-8

I. ①高… II. ①高… III. ①中学语文课-高中-升学参考资料
②中学数学课-高中-升学参考资料 ③英语课-高中-升学参考资料
IV. ①G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 251901 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 丁 诚

责任编辑: 丁 诚 王 慧 陈崇昱 孟晓琳

责任印制: 乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2013 年 1 月第 2 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·19.5 印张·470 千字

0001-7000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-40156-8

定价: 45.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010)68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010)88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

高考阅卷教师专家组组长

刘 博 孙 丽 马明荃

高考阅卷教师专家组成员

宋建海	冯立新	刘玉梅	文瑞琴	邵先陆
刘 艳	刘 杰	刘桂英	芮 闵	陈 林
刘真诚	刘冠人	尚 成	蒙海滨	杨 柳
刘长明	郭 燕	梁顺利	穆学军	王 威
刘炜华	赵建光	赵 颖	孙 慧	张学会

前 言

“高考阅卷教师经验谈丛书”是一套面向全国高考考生和家长的高考指南丛书。这是我国第一套从高考阅卷教师的角度编写的全科（文科6科，理科6科）高考指南，为考生量身定做，极具指导性和实用性。丛书共分四册，分别是《高考阅卷教师给考生的最佳答卷指南——语数英文科分册》《高考阅卷教师给考生的最佳答卷指南——语数英理科分册》《高考阅卷教师给考生的最佳答卷指南——文科综合分册》《高考阅卷教师给考生的最佳答卷指南——理科综合分册》。

本丛书编委会在全国范围内邀请具有多年高考阅卷经验的知名专家数十人，组成“高考阅卷教师专家组”，经过反复研讨，在总结数十位高考阅卷教师多年阅卷经验的基础上，由其中十人主笔写成本丛书。

本丛书对所有参加2013年高考的考生具有极高的指导意义，丛书主要内容如下：

一、丛书的板块组成

各科阅卷教师结合自己和他人的阅卷经验，分析考生在本科目各类题型答卷时常犯的错误，总结归类，并针对每类问题，告诉考生在平时复习和高考答卷时如何规避这些错误。这是本丛书的重点。针对每类问题，本丛书分为以下三个板块为考生来讲解。

问题描述与分析：对每一类问题进行详细的介绍与分析。

举例讲解：以高考真题为例，为考生详细讲解与分析出错原因。真题的选取以2012年、2011年、2010年北京、上海、山东、重庆、湖南等省市的高考真题为主，兼顾全国统一考卷和其他地区的真题。

解决方案与复习指南：告诉考生在高考答卷时该如何避免出错，以及在平时复习和学习中如何预防此类问题。

二、向考生和家长介绍高考阅卷的具体情况

- (1) 高考阅卷教师的人员组成，阅卷时间、地点，阅卷流程等。
- (2) 从阅卷教师的角度，为考生提出各科的考前注意事项、答卷注意事项等。
- (3) 在不违背阅卷要求的前提下，怎样博得阅卷教师的“同情分”等。
- (4) 高考阅卷如何确保公平、公正、公开的原则，如何淘汰不合格的阅卷教师，考后考生如何申请核查分数等。

本丛书具有以下三个鲜明特色。

一、不分地域，全国通用

现在虽然有很多省份自主命题，但不论是全国统一考卷还是各个省市的独立考卷，都是按照国家教育部制定的《普通高等学校招生全国统一考试大纲》来命题的。本丛书在写作时依据该考试大纲来讲解，在讲解题型时，在总结近三年（2010年、2011年、2012年）全国十余份考卷的基础上，按照大部分重点省份的考题顺序来讲解。

二、权威性高，押题命中率高

本丛书邀请的作者都是具有多年高考阅卷经验的教师，作者的权威性都是非常高的。主要体现在以下几个方面：

（1）大部分作者都是所在省份的学科带头人、骨干教师、特级教师、年级组长或者是所在学科的科组长等，其中有多位作者是北京市海淀区各个学科的学科带头人和教研员。

（2）部分更加优秀的作者是享受政府津贴的国家级“高考专家”，其中有的作者在与高考相关的各类研究机构任“高级顾问”、“特约指导”等职。

（3）本丛书几乎所有作者都著书、论文成果丰硕，其中约有一半作者在全国各类权威教育期刊上共计发表过百篇以上的论文，并多次荣获各类奖项。

（4）本丛书部分作者出题经验丰富，所出练习题、模拟题常在高考中被考中。

三、实用性强，提分效果明显

本丛书从阅卷教师的角度，告诉考生如何答卷，如何规避错误，以及在考前、考中、考后应该注意哪些问题。由于本丛书是一套从高考阅卷教师的角度编写的全科高考指南，其实用性和指导意义不言而喻。相信每一位看过本丛书的考生都能在丛书中找到自己的“加分点”。

本书是丛书的语数英理科分册，由以下老师主编：孙丽、宋建海、冯立新、刘玉梅、刘博、刘真诚。参与编写的有：张湘宜、冀博、李爱群、张凯敏、徐贵鹏、王威、陈强、刘丹、宝红玉、吕桂花、邢灵娥、刘炜华、刘冬梅、王慧颖、崔玉果、陈晓晔、于宁、赵颖、刘誉、汪定明、朱凌玲、杨润平、蔡伶、周国宝、喻波、宋红美、郝春霞、武小青、任志杰、赵向阳、李友芹、张晓锋、丁文兴等。在此向他们致以深深的感谢，祝福他们工作顺利，身体健康！

衷心地希望大家的共同努力能为每一位考生带来福音，让每一位考生取得好成绩。

最后给所有考生一句忠告：认真阅读本书。可以毫不夸张地说，只要你认真地阅读本书，就能在一定程度上达到提分效果。

目 录

前言

第一部分 考前、考中和考后的注意事项

一、考前和考试期间的饮食禁忌及科学配餐	1
二、从心理学角度谈高考注意事项	3
三、各科考前、考中、考后的综合注意事项	5
四、语文科目考前、考中、考后的注意事项	10
五、数学科目考前、考中、考后的注意事项	13
六、英语科目考前、答卷时、答卷后的注意事项	16

第二部分 高考阅卷教师给考生的最佳答卷指南——语文

第一章 语文学科近年高考总结与 2013 年高考前沿动态分析	18
第一节 语文学科近年高考总结	18
第二节 语文学科 2013 年高考前沿动态分析	21
第二章 语文科目题型顺序与各类题型的备考目标	23
第一节 题型顺序	23
第二节 各类题型的备考目标	24
第三章 语言知识常见问题与解决方法	26
第一节 问题一：字音基础知识不牢固	26
第二节 问题二：字形基础知识不牢固	28
第三节 问题三：词语基础知识不牢固	30
第四节 问题四：熟语基础知识不牢固	32
第五节 问题五：病句基础知识不牢固	35
第六节 问题六：标点符号知识不牢固	40
第七节 问题七：名句名篇知识不牢固	43
第四章 文言文阅读常见问题与解决方法	46
第一节 问题一：凭感觉做题，不能整体感知原文	46
第二节 问题二：不会根据语境推断词义	49
第三节 问题三：不会定向跳读原文、排查人物行为	52

第四节 问题四：文言文翻译得分点不清，漏译或误译	55
第五章 社科类和科技类文章阅读常见问题与解决方法	58
第一节 问题一：理解、筛选信息不准确	58
第二节 问题二：推断、想象不合理	62
第六章 诗歌鉴赏常见问题与解决方法	65
第一节 问题一：无法鉴赏评价出诗歌语言的妙处	65
第二节 问题二：不能把握意象，形象再现古诗的意境	67
第三节 问题三：不能准确指出古诗词的表达技巧及作用	69
第四节 问题四：归纳古诗词的思想感情与作者的态度不全面	71
第七章 文学类文本阅读常见问题与解决方法	74
第一节 问题一：阅读粗糙，层次不清，把握文本的整体感缺失	74
第二节 问题二：理解词语、句子时望文生义，忽略语境解读	78
第三节 问题三：归纳要点，疏漏不全；概括中心，偏颇漏点	81
第四节 问题四：鉴赏艺术手法，技巧不清，方向不明	87
第五节 问题五：形象分析、评述概括缺少依据	90
第六节 问题六：物象分析含义不准、作用不清	91
第七节 问题七：审美鉴赏面面俱到、缺少深度	92
第八章 语言运用常见问题与解决方法	96
第一节 问题一：语言表达不简明、不连贯、不得体、不准确、 不鲜明、不生动	96
第二节 问题二：选句不合语境，仿句不合句式，续句不合要求， 变句缺少要素	99
第三节 问题三：扩展语句不能再现情景，压缩语段要点不精	103
第九章 考场作文常见问题与解决方法	108
第一节 问题一：审题不准或脱离文题	108
第二节 问题二：思想缺乏深度或不积极向上	110
第三节 问题三：语言不讲技巧，不会用修辞，平铺直叙	114

第三部分 高考阅卷教师给考生的最佳答卷指南——理科数学

第一章 数学学科近年高考总结与 2013 年高考前沿动态分析	117
第一节 数学学科近年高考总结	117
第二节 数学学科 2013 年高考前沿动态分析	121
第二章 数学科目题型顺序与各类题型的备考目标	122
第一节 题型顺序	122

第二节 各类题型的备考目标	122
第三章 选择题常见问题与解决方法	126
第一节 问题一：审题不慎	126
第二节 问题二：概念模糊	127
第三节 问题三：以假乱真	129
第四节 问题四：空间思维能力弱引起失误	131
第五节 问题五：方法不牢	132
第六节 问题六：解题策略不当引起失误	133
第四章 填空题常见问题与解决方法	139
第一节 问题一：知识性错误	139
第二节 问题二：方法不牢	140
第三节 问题三：概念、原理、性质模糊不清	141
第四节 问题四：运算能力差，引起计算失误	142
第五节 问题五：解题策略不当引起失误	143
第六节 问题六：验证方法不科学	145
第五章 解答题之三角、三角函数题常见问题与解决方法	148
第一节 问题一：忽略三角形的隐含条件，对三角公式不熟练	148
第二节 问题二：正、余弦定理的应用及公式不熟练	150
第三节 问题三：对三角函数单调性、值域、最值、周期求解方法 掌握不牢	153
第六章 解答题之立体几何题常见问题与解决方法	157
第一节 问题一：缺转化思想意识，答题步骤不完整	157
第二节 问题二：用向量法，公式记不牢	158
第七章 解答题之应用题常见问题与解决方法	163
第一节 问题一：对概率的相关概念：独立事件、互斥事件、 重复独立事件、排列组合，期望、方差理解不透彻，理科生 对分布列的定义理解不透彻	163
第二节 问题二：找不到应用题的突破口	168
第八章 解答题之解析几何题常见问题与解决方法	175
问题：对公式和性质不熟练，对直线与圆锥曲线的通法 掌握不够	175
第九章 解答题之数列题常见问题与解决方法	180
第一节 问题一：对等差、等比数列的定义理解不透彻	180
第二节 问题二：对前 n 项和、最值的求解方法掌握不够全面	184

第三节 问题三：不会解决数列、函数、不等式及证明的综合问题	185
第十章 解答题之函数、导数、不等式等综合题常见问题与解决方法	189
问题：忽略挖掘隐含条件，忽略导数的关键作用	189

第四部分 高考阅卷教师给考生的最佳答卷指南——英语

第一章 英语学科近年高考总结与 2013 年高考前沿动态分析	195
第一节 英语学科近年高考总结	195
第二节 英语学科 2013 年高考前沿动态分析	196
第二章 英语科目题型顺序与各类题型的备考目标	198
第一节 题型顺序	198
第二节 各类题型的备考目标	199
第三章 听力题常见问题与解决方法	208
第一节 问题一：情绪急躁，无法静心	208
第二节 问题二：忽略关键（词），全盘皆输	209
第四章 单项选择题常见问题与解决方法	213
第一节 问题一：语境理解错误，被表面现象迷惑	213
第二节 问题二：时态错误	215
第三节 问题三：思维定势干扰	216
第四节 问题四：母语干扰	218
第五节 问题五：忽视有效附加信息	219
第六节 问题六：辨别不当，混淆用法	220
第七节 问题七：忽略标点符号	223
第八节 问题八：忽视对句子结构的分析	224
第五章 完形填空题常见问题与解决方法	227
第一节 问题一：语义理解错误	227
第二节 问题二：作者意图判断错误	234
第三节 问题三：常用词语辨析错误	242
第六章 阅读理解题常见问题与解决方法	250
第一节 问题一：缺乏领悟文章主旨大意的能力	251
第二节 问题二：缺乏猜测生词的能力	257
第三节 问题三：缺乏把握文章细节的能力	261
第四节 问题四：缺乏推理判断的能力	267
第七章 书面表达题常见问题与解决方法	281
第一节 问题一：不会审题	281

第二节 问题二：无高级词汇或句型	284
附录 揭开高考阅卷的神秘面纱	288
一、人员组成以及工作强度	288
二、直击阅卷现场与环境	289
三、阅卷流程以及如何确保阅卷公平、公正、公开	290
四、举例讲解各科如何阅卷	295
五、考生如何复查成绩	300



第一部分

考前、考中和考后的注意事项

一、考前和考试期间的饮食禁忌及科学配餐

高考前和高考期间，饮食对考生能否正常发挥甚至超常发挥有一定影响。据营养专家介绍，考生在复习和考试期间大脑处于高度紧张状态，对碳水化合物、蛋白质、维生素等营养物质的消耗量会有所增加。因此，家长应尽量选择考生平时爱吃并且营养丰富的食物，变换花样做出美味可口的饭菜。需要注意的是，在加强营养的同时，不要吃以前没有吃过的食物，如海鲜等；容易引起过敏的食物也应避免，如菠萝等；平时蛋白质摄入少的考生，不能在考前补充过多的蛋白质，这样会使代谢系统发生障碍；不要乱给考生吃各种保健食品。

在此期间饮食要注意以下事项：

- (1) 饮食原则：“凉茶慎饮，汤水温凉，西瓜少吃，荔枝不沾，样样适量，搭配多样”。
- (2) 有充足的用餐时间，最好在考试前一个半小时用完餐。
- (3) 少吃肥肉、骨头汤等高脂肪食物，这类食物较难消化，摄入过多会导致考生注意力分散。
- (4) 要改善饮食，也要参照日常的习惯，饮食结构突然改变会造成身体内环境紊乱，干扰正常的学习生活。
- (5) 主食不可吃得过饱，七八分饱即可，否则会导致人体饭后血糖升高和脑部供血不足。
- (6) 应尽量食用清淡、易消化的食物，少吃油炸食品。
- (7) 增加蔬菜、水果的摄入量，水果和蔬菜要新鲜，去皮食用，以减少消化负担。
- (8) 早、午餐要多吃蛋白质含量高的食物，如豆腐和瘦肉。
- (9) 晚上睡觉前不要吃高蛋白食物，不要喝咖啡、浓茶，最好喝杯牛奶。
- (10) 由于天热，出汗增多，应该适量补充水分。

下面是专家提供的一些科学配餐，不同地区的考生家长可以根据本地的饮食特点和孩子的饮食喜好，在遵循以上 10 条原则的基础上为孩子配餐。

方案一：

有助于增强记忆力的配餐

早餐：枣豆发糕、豆腐脑、素拌四丝（原料为蛋饼丝、青椒、胡萝卜、芹菜）

午餐：五香鱼（原料为鲜海鱼、番茄、黄瓜）、爆炒生菜、米饭

晚餐：熘三样（原料为猪腰子、青椒、洋葱）、豆腐油菜汤（原料为豆腐、油菜、虾皮）、麻油花卷

有助于养神醒脑的配餐

早餐：全麦面包、煎鸡蛋饺、牛奶、泡菜、青椒、藕、黄瓜

午餐：芥蓝炒腐丝（原料为芥蓝和豆腐丝）、肉末蒸蛋（原料为肉、鸡蛋）、麻油花卷

晚餐：青椒羊里脊（原料为羊里脊、青椒、冬笋、鸡蛋）、百合花生汤（原料为百合、花生米、白糖）、米饭

方案二：

有助于增强记忆力的配餐

早餐：豆沙包、牛奶、五香茶蛋、三丝拌花生（原料为莴笋、胡萝卜、芹菜、煮花生米）

午餐：番茄菜花（原料为番茄、菜花）、小白菜氽肉丸子（原料为小白菜、里脊肉、蛋清、海米）、红小豆饭（原料为大米、红小豆）

晚餐：三鲜水饺（原料为猪肉、大虾、笋）、山药核桃糕（原料为山药、面粉、核桃仁、红枣、白糖）

有助于养神醒脑的配餐

早餐：热狗（面包夹小红肠）、艇仔粥（原料为水发鱿鱼、蜆皮、鱼片、熟虾肉、油条、大米）

午餐：什锦焖饭（原料为大米、猪肉、蘑菇、土豆、胡萝卜、白菜）、豆腐鸡蛋汤（原料为豆腐和鸡蛋）

晚餐：爆炒油麦菜（原料为油麦菜、蒜泥）、排骨汤、饼或米饭

方案三：

有助于增强记忆力的配餐

早餐：全麦面包、核桃仁糯米粥（原料为糯米、核桃仁）、咸鸭蛋

午餐：口蘑烩鸡片（原料为鸡脯肉、口蘑、嫩菜心）、白菜烧面筋（原料为白菜、熟面筋）、饼或米饭

晚餐：鱼头炖豆腐（原料为带肉花鲢鱼头、嫩豆腐、笋片、香菇片）、糖醋

藕片（原料为藕片、白糖、醋）、米饭

有助于养神醒脑的配餐

早餐：清汤米粉（原料为细米粉、芝麻酱）、白菜、煮鸡蛋、香干胡萝卜丝（原料为胡萝卜、香豆腐干、香菜）

午餐：红炒牛肉丝（原料为牛肉、芹菜、胡萝卜）、银耳莲子羹（原料为银耳、莲子、花生仁）、米饭

晚餐：海带炒鸡丝（原料为海带、鸡肉、冬菇）、凉拌苦瓜丝（原料为苦瓜、白糖、大蒜）、金银卷（原料为白面、玉米面）

二、从心理学角度谈高考注意事项

高考不仅是智力、能力的竞争，更是心理素质的较量，是对考生综合素质和发展潜力的一种考查。

临近高考，调整心态非常重要。高考在一定程度上考的是心态。高考是一个人生命中的一件大事，放松心情谈何容易。很多考生考前出现了失眠、食欲不振、忧郁等不同程度的考前焦虑症状，有的考生高考几天下来，能瘦七八斤。这些状况的出现，肯定会在很大程度上影响他们的正常发挥。这时就需要家长、老师给予考生一定的帮助。家长一个正确的做法、甚至一句话也许就能舒缓考生的紧张情绪。

在这里向家长介绍一个心理学常识，就是鼓励孩子在考前说出他们的顾虑。在心理咨询中，有这样一个原则，即心理医生鼓励病人主动说出他们所焦虑之事，只要病人能够说出来，即使心理医生不作任何解释和分析，他们的心理疾患已经好了一半，因为他们说的过程就已经把这个心里的石头搬出来了。同样，高考前考生的紧张和焦虑也是由于他们担心一些事情，家长要鼓励他们说出来，然后和孩子一起分析最坏的结果，告诉孩子即使这样的情况出现了，我们也有对策，这样，孩子的心理压力就能减轻很多。

有位教师讲述了她的一个学生的高考经历：

有一个女生学习成绩一般，一模和二模考试成绩都不在划定的本科线内。在我眼里她虽然学习踏实、认真，但我并不十分看好她，没想到高考后拿到分数单，她的成绩居然超本科线一分，我在恭喜她的同时也说出我之前的担忧。她对我说：“老师，我特别感谢您考前几天对我说的那句话。”我已不记得对她说过什么。她说：“我高考前几天心里特别紧张，一模、二模成绩又不好，您跟我说：已经这样了，该努力的也努力了，索性什么也别想了。后来我真的什么也不想考了，考试的时候特放松，把会做的题都做了。”这么简单的一句话就能缓解她紧

张的心情，这是我没想到的。通过这件事我想告诉考生，考前不要只顾复习，要和别人多交流，说出自己的心情。此外，我想说的是，家长更要坦然、淡定，给孩子创造一个轻松的氛围。有的考生家长动用全家之力呵护，租宾馆迎考、设计营养菜谱，甚至个别考生考前还吸氧。家长认为这些做法是为考生好，其实这些异于平时的举动，带给考生更多的是压力。

为了缓解压力，考生应注意以下事项：

(1) 考前一个星期就不能再熬夜了，要充分休息；调整作息時間，每天按考试时间安排做一定量的试题，进行临战前的热身训练，以便在高考时段头脑处于兴奋状态；此外，考前一周之内最好不要和家人及同学朋友发生不必要的矛盾，要以健康轻松的心态去参加高考。

(2) 考生之间很喜欢相互比较，特别是成绩好的学生。别人的目标是北大，自己就要定个清华，这样只会使自己越发紧张。考生要学会给自己定一个合适的目标，稍稍跳一下就够得着。

(3) 考生要想在高考中充分发挥出自己的真实水平甚至是超常发挥，首先，要对自己有一个合理的期望值，如果目标太高或是期望值过大，往往会因此而背负较重的心理负担。其次，要学会自我暗示，树立信心。信心是成功的保证，信心的取得一方面来自合理的目标和雄厚的实力，另一方面来自积极的自我暗示。进入考场后应不断提醒自己“我易人也易我不大意，我难人更难我不畏难”，遇到难题时要对自己说“我又不准备考满分，肯定会有难题，只要我把会做的题目都做对，就能取得理想的成绩”。纵观近几年的高考试题，多数题目并不比平时练习的题目难，也并不都是新题，有好多题目都是对平时练习过的习题略加改造，如果平时训练的题目多数都会做，那么请坚信，高考你也一定能考出好成绩。

(4) 在考试时，不宜过早或过晚到考场，一般提前 20 分钟到考场比较适合。不要在意窗外有人巡视或大的声响，也不要在意监考员的走动或别人提前交卷等。要遇“难”不惊，遇“易”不做，在所有科目考完之前避免与同学对答案。

保持良好情绪、心情的一些具体方法：

(1) 考生要学会给自己积极的心理暗示，如走路时挺胸抬头，速度稍快。

(2) 家长在考前一定要注意跟孩子进行沟通，聊一些跟考试无关的、轻松的内容，勿说减压或鼓励的话。

(3) 家长和考生都不要把高考看成是命运之战，和平常的考试相比，高考只不过换了教室和监考员。如果没有特殊情况，家长最好不要送孩子参加高考。

(4) 考生在情绪紧张的时候，可以默念“放松”二字，一两分钟就有效果。遇到困难的时候，可以通过回想过去的成功、看过的美景等方式来缓解压力。此外，深呼吸对调节情绪也有很大帮助。

(5) 考前几天多欣赏花草、听音乐、慢跑、散步，这些都是不错的减压方法。

考场上的心理准备如下：

(1) 考前五分钟做深呼吸，抬头看看窗外的天空，缓解紧张情绪，集中注意力。

(2) 心慌时深吸几口气，给大脑足够的氧气，再慢慢呼出来，或者平伸双臂，握紧拳头、绷紧肌肉，小臂慢慢抬起，当小臂挨着大臂时，再慢慢放下，最后松开双手，这样反复几次，有助于平复心情。

(3) 有些男孩子由于过度紧张可能会出现射精的现象，家长要提醒孩子注意，当有征兆出现时，应放松精神，闭目养神几分钟，可以回想一下平时去过的森林、草原等美景。

(4) 每科考试结束后不要对答案，马上回家。

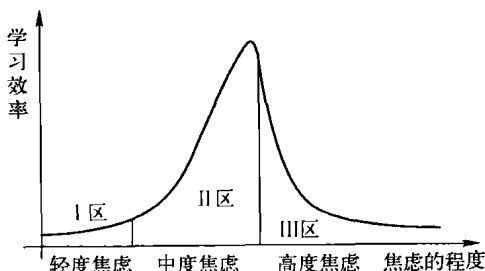
三、各科考前、考中、考后的综合注意事项

高考的开考前、考试中、考试结束后，都有一些很重要的注意事项，需要考生特别注意，以免因一些细节问题而导致考试失利。现将各科都需要注意的一些综合注意事项总结如下：

(一) 考前1~7天注意事项

1. 克服焦虑情绪

考生进入考场前都会有些紧张或焦虑，这是普遍现象，此时应告诉自己：我紧张，别人也紧张；深呼吸。焦虑是“人在特殊心理环境下的正常心理反应”，不必为此烦恼。考生借助所学的生物学知识也可以理解焦虑这一现象：人在紧张的状态下，甲状腺激素及肾上腺素分泌会增加，从而心跳加快，这是人体应激的一种正常生理现象，不必恐慌，只需要深呼吸即可。适度的考前焦虑还有助于兴奋神经，可以提高考生的应试能力。根据耶克斯-多德森定律，焦虑程度与学习效率之间的关系被描绘成一条倒置的U形曲线，如下图所示。



2. 采点和准备考试所带物品

考生要在考前1~3天去考场采点,熟悉考点的位置、考场的分布情况以及交通路线,计算到达考场所需时间,为考试当天的行程做好准备。

准备好考试前所带物品如下:

(1) 带好准考证和居民身份证。准考证是高考考生进入考场的通行证,考试的前一天晚上,一定要将准考证准备好,放在房间的明显位置,第二天出门时切记带上。万一忘记带准考证也不要紧张,到考点后找到你自己学校的领队教师,让其为你出具一份证明材料,你同样可以正常参加高考。身份证同样是进入考场必带之物,目的是防止替考。考生进入考场后,由监考员通过对照卡与本人进行对照确认后,才能入座。如果考生忘记带身份证,可以找学校的带队老师或者考点的工作人员,主动说明情况,工作人员进行相关登记后,将允许考生进入考场。如果考生事先丢了身份证或者没有办理,可以到公安局办理临时身份证。

(2) 按照考试要求带好考试用具。主要包括:2B铅笔、0.5 mm黑色墨水签字笔、直尺、圆规、三角板、橡皮、小刀、空白垫纸板和透明笔袋,其他任何物品都要留在考场外指定地方。无线通信工具(如寻呼机、手机、小灵通等)、电子存储记忆录放设备等更是不能带进考场。要特别提醒的是,同学们常用的涂改液、修正带等文具也不能进入考场。如果担心笔出现质量问题,可多准备几支符合规定的笔。

(二) 考试当天注意事项

每年总有考生因不可预测的原因迟到而无法参加当天科目的高考,十分可惜。对此,建议考生最好按规定时间提前到达考点,且考生必须注意,高考每科开考15分钟后就不能进入考场。

6月7日上午9:00考语文,开考前30分钟,监考员组织考生有秩序地进入考场,开考15分钟后迟到考生不准入场。

6月7日下午3:00考数学,开考前20分钟,监考员组织考生有秩序地进入考场,开考15分钟后迟到考生不准入场。

6月8日上午9:00考理科综合(文科综合),开考前20分钟,监考员组织考生有秩序地进入考场,开考15分钟后迟到考生不准入场。

6月8日下午3:00考英语,开考前30分钟,监考员组织考生有秩序地进入考场,考生必须在15分钟内入场完毕,下午2:45禁止迟到考生入场。考生要特别注意外语科的考试时间,并按规定进场参加考试。

(三) 高考答卷注意事项

1. 答卷前要领

(1) 领到答题卡和试卷后,应认真核对监考员发放的条形码与自己的姓名、