# 2024高考考场注意事项[合集5篇]

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-07-20

*第一篇：2024高考考场注意事项高考是我们十多年的学习生涯中一个非常重要的里程碑，它是我们十多年学习的一个重要的检验。那我们知道高考注意事项有哪些吗?以下是小编为大家准备了2024高考考场注意事项以及考场上需要注意的细节，欢迎参阅。202...*

**第一篇：2024高考考场注意事项**

高考是我们十多年的学习生涯中一个非常重要的里程碑，它是我们十多年学习的一个重要的检验。那我们知道高考注意事项有哪些吗?以下是小编为大家准备了2024高考考场注意事项以及考场上需要注意的细节，欢迎参阅。

2024高考考场注意事项

意外一：忘带准考证

解决方案：立刻与监考老师联系。监考老师将先验证考生相貌，若与准考证存根上所贴照片相符，可安排考生进考场应考，同时经流动监考员通知考生领队，要求在本科考试结束前将准考证送到考场，将情况报告考点主考。如果确认考生将准考证丢失，则由县市招生办办理补发。

意外二：忘带2B铅笔、黑色签字笔

解决方案：若考生忘记带2B铅笔、黑色签字笔、塑料橡皮，或所带的笔写不出，数学科考试忘记带圆规和三角板等，要及时告知监考老师。监考老师会通过流动监考员报告考点主考，主考可指示考务组提供，不够的情况下由本考场内监考员调剂。

意外三：考生发生晕场、疾病等情况

解决方案：监考员将通过流动监考员报告考点主考。经简易治疗能继续考试的，鼓励考生坚持应试;难以坚持者，劝考生退场治疗。考点主考会指挥和监督医疗组予以就地治疗或送至就近医院治疗。如果距离考试结束超过30分钟，则实行隔离治疗。

意外四：考试中途想如厕或喝水

解决方案：考生报告监考员后，监考员速与流动监考员联系及时报告考点主考。主考了解掌握情况，如属特殊病因，可指派两名同性场外流动监考员随其前往，但应寸步不离。考生若在考试中途提出要喝开水，监考老师会通过流动监考员报告考点主考。由流动监考员提供开水给场内监考员，由监考员提供给考生。在考场上，考生如果发现拿到的试题或者答题卡有问题，不要紧张，更不必慌张。为此应对相关突发事件的发生，市教育招生考试中心和广大考务人员会严格按照省招院制定的有关处理程序应对，考生发现问题要及时与监考老师取得联系，寻求帮助。

意外五：考试过程中发现试卷漏印

解决方案：考试一段时间后，考生若发现试卷有重印、漏印现象或中途发现少了试卷或答题卡，监考老师将通过流动监考员报告考点主考，征得考生同意后，申请启用备用试卷。考点主考会请示考区主任，核实后补发备用试卷或答题卡，将情况登记在册，并报告上一级招生考试机构。但应告知考生不补足由此而耽误的考试时间。

意外六：无意弄脏或损坏试卷、答题卡

解决方案：考生不必悔恨或担心，要立刻告诉监考老师。监考老师将向主考申请备用试卷或答题卡，并做好记录。考点主考在核实情况后，会为考生动用备用试卷、答题卡。需要提醒考生的是，因此而耽误的考试时间不予弥补，因此考生还是要细心一些。

意外七：听力不清楚

解决方案：对于听力考试，省招院特别出台了听力考试偶发事件处理原则，因此考生在考场上若出现意外，不必过于担心。听力考试开始时，听力无声或不清楚，监考老师会记录下出现问题时的题目，并及时请示考点主考启用备用听力设施，并由主考及时报告省教育招生考试院批准顺延考试结束时间。

意外八：遇难题解不出

解决方案：很多考生都会在考场上遇到感到怪异或者偏难的问题，这个不必惊慌。郭老师提醒考生，要相信自己觉得难，别的同学可能也会觉得难，不必太介意。这个时候要沉着地继续往下答题，先把卷面上会做的题目全部做好，确保不要失掉有把握得的分数。然后在回过头专攻难题，尝试着换个角度分析，或者多列几组与之相关的公式、原理、知识点，来寻找解题思路。

在考场上，考生切记不要在一个难题上浪费时间。尤其是对于成绩不错的考生来说，可能觉得自己花点时间就能够把难题做出来，但即使要细钻研，也要在其他题目都做好的前提下再回过头研究。最后考生要知道，高考是选拔性考试，尽管考题注重基础知识，但题目分布也有一个难易的分布梯度。考卷上出现稍有难度的试题很正常，因此不要慌，要冷静地调动储备的知识来解决它。

意外九：脑子突然出现空白

解决方案：“有的考生在拿到试卷后，会感觉脑子一片空白，什么都不会。尤其是看到别的同学都在答题，会更加慌张。”姚云照老师说，这个时候，考生可以先把试卷叠好摊在面前，闭上眼睛，什么都不要去想。要在心里暗示自己“冷静”，或者“我没问题”，“我已经做好了准备”。这样几分钟后，情绪一般会比较稳定，再依次答题。答题时不要东张西望看别人在干什么，更不要觉得别人比自己做得快做得好就灰心丧气。要相信人在大考面前出现这种紧张情况非常正常，只要稍加调整，集中精力答题，就一定能发挥出应有的水平。

意外十：答题时突然犯困

解决方案：考生如果精神过度紧张，很可能会在答卷中途觉得困倦，特别是在完成某一项或某一题，觉得“松了口气”的时候，容易出现打哈欠的现象，这可能是脑部暂时缺氧的表现。两位老师表示，这时只要精神不松懈，精力不分散，将注意力集中在试题上，“困意”很快就会过去。

为了保证考场上有一个良好的状态，建议考生最好从现在起逐步调整自己的生物钟，按照考试时间安排自己的作息，将高考进行的时段调整为自己大脑最兴奋、精神最好的时段，考试的时候应该是自己的最佳精神状态。

高考考场上需要注意的细节

1、等待发卷时应该做些什么?

提早15分钟进入考场，看一看教室四周，熟悉一下陌生的环境。坐在座位上，尽快进入角色;不再考虑成败、得失;调整一下迎战姿态：文具摆好，眼镜摘下擦一擦。把这些动作权当考前稳定情绪的“心灵体操”。提醒自己做到“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”。

2、拿到考卷后5分钟内应做什么?

拿到考卷后5分钟内一般不允许答题，考生应先在规定的地方写好姓名和准考证号、考试号。然后对试卷作整体观察，看看这份试卷的名称是否正确、共多少页、页码顺序有无错误、每一页卷面是否清晰、完整，同时听好监考老师的要求(有时监考老师还会宣读更正错误试题)。这样做的好处是可以及时发现试卷错误，以便尽早调换，避免不必要的损失。

最后整体认读试卷，看试卷分几个部分、总题量是多少、有哪几种题型等等，对全卷作整体把握，以便尽早定下作战方案;对全卷各部分的难易程度和所需时间作一大致匡估，做到心中有数，以便灵活应答各题。

另外这样做在心理上也有积极作用，因为一般来说考卷的结构、题型、题量与《考试说明》是一致的，当看到这些形式完全与预料的一致时，自己的情绪就初步稳定下来了。反之，舍不得花这段时间，一开始就埋头对具体题目作思考、解答，正式开始答题后难免会出现时间分配不当、忙中出错、顾此失彼的现象。

对全卷作整体感知后，重点看一两道比较容易的甚至一望便知结论或一看就能肯定答得出来的题目，看着这些题目，自己的情绪便会进一步稳定下来，紧张情绪也就消除了，这样，答好全卷的信心就树立起来了。这时切忌把注意力集中在生题难题上，否则会越看越紧张，越看越没信心，答好考卷的心情就没有了。

3、答题的一般流程是什么?

考试的心理活动过程可分为四个步骤：(1)审题，理解题目条件和要求;(2)回忆和重现有关知识;(3)在知识和题目的要求之间建立知识结构;(4)表达解题过程，呈现题目答案。

答题前要纵览全卷，做到胸有全局，起到稳定情绪、增强信心的作用。注意力还要高度集中，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凶素，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，防止因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问的关系;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，挖掘出若干个潜在条件和知识之间的内在联系。

做题时要先易后难，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。

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。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。

最后认真检查，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。

4、拿到试卷时脑子空白是怎么回事?

有的考生习惯于考前开夜车，搞得很疲劳。人越疲劳，记忆能力越差，发生暂时遗忘的可能性越大。而且，人在疲劳状态下，容易出现种种引起大脑迟钝的生理反应。

我们都有这样的体会，有时明明知道试题的答案，由于紧张，一时想不起来，可事后不加思索，正确答案也会“油然而生”。这种现象在心理学上叫“舌尖现象”。遇到“舌尖现象”，最好是把回忆搁置起来，去解其他问题，等抑制过去后，需要的知识、经验往往会自然出现。

考试时，一时想不起某道试题的答案，可以暂停回忆，转移一下注意力，先解决其他题目，过一定的时间后，所需要的答案也许就回忆起来了。如果拿到试卷时，大脑紧张得一片空白，可通过强烈的心理暗示来有效地抑制紧张隋绪。

暗示语要具体、简短和肯定，如：“我早就准备好了，就等这一天。”“我喜欢考试，喜欢同别人比个高低。”“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩。面对这些问题不需要紧张。”“我觉得我有能力去解答这些问题。”“考试是在检验我学会了多少，重要的是‘学会它’而不是‘得几分’。”“这道题不会没关系，先做会的。”“我已经准备很充分，一定可以好好地表现一番。”“我就知道，我一定可以做得很好。”“虽然题目难了一点，但我准备很充足，难不倒我。”通过这样的听觉渠道、言语渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能有效地抑制你的紧张情绪。

高考考试技巧

一、难题先跳过 手热好得分

周洁娴，毕业于华师一附中理科班，去年高考664分，现就读于北大法学院。

说到去年高考数学和理科综合，周洁娴仍心有余悸。数学开考时不顺，她几道选择题拿不准，十几分钟后越做越慌。她决定跳过这几题往后面做，没想到思路打开了，答题很顺利，之前拿不准的题也好上手了。“我感觉脑袋也像机器，需要预热!”

二、开头最易错 回头可救分

“基础题得分和丢分都很容易。”去年毕业于武汉三中的黑马陈野介绍，越容易的题越要仔细。

陈野说，自己能超常发挥，很大程度因为考试时基础题得分高，特别是理科综合和数学两门。做选填题时，无论题目多简单，都会保证做完后再检查一遍，确保能做的题目不出错。“既然得不到难题分，一定要保证简单题不错。”

周洁娴回忆，考数学时，离交卷还剩10分钟，她开始回头检查。结果重新算了算看上去不对劲的答案，发现真有错误，救回10多分。

三、时间很宝贵 掐表做综合对于综合考试的时间，受访学生均认为，一定要学会合理分配时间。

周洁娴回忆，做综合试卷的物理部分时，最后一题有点难。当时她做前面部分花的时间已超出预算，结果越做越急，无奈之下只得放弃物理最后一题。好在自己做化学时挤出了一些时间，最后回头才完成物理这道压轴题。

毕业于武汉一中的黑马梁巾认为，综合科目的答题没必要刻意按照统一的答题模式，但分科进行，不交叉答题。答题时，应先做自己最拿手的科目。

四、审题别偷懒 用时别吝啬

“不集中精力仔细审题，一不留神就丢分。”去年全市理科状元，武汉三中学生徐懋祺以685分考入北大。他建议考生，不要小看题干中的每个隐含条件和细节，审题一定要非常仔细。

“要留意题目的所有条件。”毕业于武汉四中的黑马刘恋念说，物理题有时会给出很多物理量。这时不妨把已知的物理量都圈起来，做题时如发现所给物理量没用，肯定是答题思路有问题，一定要重新思考。

“文科综合更是重在审题。”毕业于武汉十二中的黑马佘晔介绍，文科综合里的选择题干扰项特别多。高三阶段做了太多训练，高考时会遇到似曾相识的题，如不仔细看题就会按往日做过题的答案填写。高考答题就算遇到再熟悉的题目，也要把题目审完。

五、相信第一感改动需谨慎

毕业于武钢三中的田钰笙，去年高考以667分考入清华大学。“做听力的第一感觉很重要。”田钰笙说，英语听力一般是一步到位，很难有机会检查，除非是自己完全瞎猜，否则不要轻易改动第一感觉选出的答案。

现已是北大数学学院大一学生的王静姝也认为，第一感觉答卷确实很重要，尤其是语文、英语两科。没有十足的把握，不要轻易改动。作文写作时，应该打草稿，一旦确定了基本框架和思路，就一路写下去，不要做大段修改。

六、步骤写清楚分分要计较

“写好步骤让我得了便宜。”去年毕业于武汉三中的黑马黄超介绍，自己高考结果好是因为物理大题得了不少步骤分。

黄超说，高考时理综物理部分最后两道大题都很难，他做得并不顺利。但按老师的要求，将自己能想到的解题思路和步骤都写了上去，虽然没有得出最后结果，但也得了总分的一半以上。

七、答题看规则草稿要规范

刘恋念介绍，理科综合是自己的强项，高考考了260多分。她提醒，理综科目做物理部分时一定要注意多选题部分。物理多选题的规则是错选不得分，选不全得部分分。因此，考生答题时一定要注意，选择的每个选项一定要自己有充分把握，否则宁可保一半的分，也不要强行冒险。

“打草稿也应注意技巧。”秦逸说，特别是理科考生打草稿千万不要马虎。也排好顺序并在草稿边写上题号，同时也要简单写下计算式和计算结果。这样检查时，考生能更快速检查答题思路。

八、心态放平和字迹要工整

秦逸说，去年语文的现代文阅读，文章有点奇特，通读后不太明白，有点着急。稳定情绪后又反复读了两遍，才想出解题眉目。“现代文阅读再懂也不要急。”特别是文科考生，遇到难题不妨从出题角度去思考，稳定情绪仔细推敲，只要复习到位肯定能够判断出来。

“因为书写丢分最可惜。”佘晔介绍，除了心态，书写也是最容易导致非智力失分的因素。特别是文科考生，答题书写量很大，有时字迹潦草不清，如果涉及到得分点，很可能因此而扣分。

九、积极暗示多发挥易超常

秦逸说，如果考生进入考场无法平静，一定要多做点放松式的心理暗示。高考时自己担心考英语会困，于是在考前喝了一杯咖啡，“喝了咖啡，等会一定精神超级好”，结果考试果然精神抖擞。对于紧张时爱上厕所的考生，可暗示自己，“其他事都处理好了，惟一的事就是细心答卷”。

“遇到难题就告诉自己做过。”王静姝介绍，考数学时，自己最后一道选择题做错了。事后她才知道，这题和平时训练过的一道题很类似。对此她提醒，经过平时的训练，考生已对各种类型的题目做过反复准备。碰到难题时，先深呼吸三秒，可回忆平时有关的训练题，会有意想不到的收获。

**第二篇：高考考场注意事项**

高考考场注意事项

一.按要求备好必需的物品，进入考场后迅速找准自己的座位。接着，要环视一下考场的环境，熟悉一下监场老师，然后，静心坐下，可将两手放在太阳穴上，分别向两侧适当做摩擦动作。

二.高考试卷发下来后，首先要检查所发的试卷类型和考号是否与自己的相符，然后按要求认真填写卷头，并在指定的位置贴好条形码。对试卷要做总体浏览，大体了解难易程度，以做到心中有数。如浏览试卷发现试题非常陌生，大脑出现空白而导致情绪不稳定、心情紧张时，可闭上眼睛，适当做深呼吸，也可在心中默念“我能行!我能赢!”

三.认真审题，抓住题干中的关键词语，弄清题目的要求，按要求作答。做题时精力要集中，可采用由易到难，各个击破的方法。

四.静心答题，不分心，更不要胡思乱想。要尽快调整自己进入状态，充分调动所学知识，使知识发生迁移，从而对高考题有一种似曾相识的印象。答题时不要频繁看时间，以免影响考试。

五.认真书写，杜绝错别字，保持试卷的整洁干净。尤其是注意使用规定笔答卷，不要用胶条贴上错误，或用修正液涂抹错误处。

六.做完题后要认真演算，以防出现过程对，得数不对的现象。要相信自己的实力，不要轻易更改上没有十分把握的答案。

饮食清谈，适量饮水。高考期间的饮食原则是：清淡、营养、安全。过于油腻的食品应当尽量少吃；争取适量摄入一些鸡蛋、牛奶、水果之类身体容易吸收的营养食物；特别要注意食品的新鲜、卫生；不要刻意地去加量和改变饮食习惯，一切顺其自然，以避免造成体内生物钟的紊乱。每天饮用的水量应保持在2024毫升左右，以确保循环、消化、泌尿等身体系统的正常代谢，防治外部毒素的侵扰调整状态，保持规律。平和的心理状态，正常的精神规律是在高考中取得理想成绩的重要条件。要做到这一点，在高考期间保持充足的睡眠和正常的体内生物钟是非常重要的。因此，要尽量保持平常的生活作息时间的规律，每天睡前，要为自己营造一个幽暗、宁静的睡眠环境，如果因为精神紧张而难以入睡，可做慢速深呼吸，促使精神放松，平稳入睡。另外，针对高考时间安排，在上午9：00至11：30和下午3：00至5：00的这两个时段内，安排进行相应科目的高强度知识技能分析、考核和巩固，其目的是为了调整和强化体内生物钟，适应高考时间安排。关于体内生物钟的训练要非常严格，切不可在上述两个时段内做听音乐、吃零食、喝饮料、随意走动、上网等与高考规定相违背或无关的事情，以养成良好的习惯！

**第三篇：2024高考考场须知注意事项**

高考是我们十多年的学习生涯中一个非常重要的里程碑，它是我们十多年学习的一个重要的检验。那我们知道高考注意事项有哪些吗?下面是小编整理的2024高考考场须知十项注意事项，仅供参考，希望能够帮助到大家。

高考考场须知十项注意事项

意外一：忘带准考证

解决方案：立刻与监考老师联系。监考老师将先验证考生相貌，若与准考证存根上所贴照片相符，可安排考生进考场应考，同时经流动监考员通知考生领队，要求在本科考试结束前将准考证送到考场，将情况报告考点主考。如果确认考生将准考证丢失，则由县市招生办办理补发。

意外二：忘带2B铅笔、黑色签字笔

解决方案：若考生忘记带2B铅笔、黑色签字笔、塑料橡皮，或所带的笔写不出，数学科考试忘记带圆规和三角板等，要及时告知监考老师。监考老师会通过流动监考员报告考点主考，主考可指示考务组提供，不够的情况下由本考场内监考员调剂。

意外三：考生发生晕场、疾病等情况

解决方案：监考员将通过流动监考员报告考点主考。经简易治疗能继续考试的，鼓励考生坚持应试;难以坚持者，劝考生退场治疗。考点主考会指挥和监督医疗组予以就地治疗或送至就近医院治疗。如果距离考试结束超过30分钟，则实行隔离治疗。

意外四：考试中途想如厕或喝水

解决方案：考生报告监考员后，监考员速与流动监考员联系及时报告考点主考。主考了解掌握情况，如属特殊病因，可指派两名同性场外流动监考员随其前往，但应寸步不离。考生若在考试中途提出要喝开水，监考老师会通过流动监考员报告考点主考。由流动监考员提供开水给场内监考员，由监考员提供给考生。在考场上，考生如果发现拿到的试题或者答题卡有问题，不要紧张，更不必慌张。为此应对相关突发事件的发生，市教育招生考试中心和广大考务人员会严格按照省招院制定的有关处理程序应对，考生发现问题要及时与监考老师取得联系，寻求帮助。

意外五：考试过程中发现试卷漏印

解决方案：考试一段时间后，考生若发现试卷有重印、漏印现象或中途发现少了试卷或答题卡，监考老师将通过流动监考员报告考点主考，征得考生同意后，申请启用备用试卷。考点主考会请示考区主任，核实后补发备用试卷或答题卡，将情况登记在册，并报告上一级招生考试机构。但应告知考生不补足由此而耽误的考试时间。

意外六：无意弄脏或损坏试卷、答题卡

解决方案：考生不必悔恨或担心，要立刻告诉监考老师。监考老师将向主考申请备用试卷或答题卡，并做好记录。考点主考在核实情况后，会为考生动用备用试卷、答题卡。需要提醒考生的是，因此而耽误的考试时间不予弥补，因此考生还是要细心一些。

意外七：听力不清楚

解决方案：对于听力考试，省招院特别出台了听力考试偶发事件处理原则，因此考生在考场上若出现意外，不必过于担心。听力考试开始时，听力无声或不清楚，监考老师会记录下出现问题时的题目，并及时请示考点主考启用备用听力设施，并由主考及时报告省教育招生考试院批准顺延考试结束时间。

意外八：遇难题解不出

解决方案：很多考生都会在考场上遇到感到怪异或者偏难的问题，这个不必惊慌。郭老师提醒考生，要相信自己觉得难，别的同学可能也会觉得难，不必太介意。这个时候要沉着地继续往下答题，先把卷面上会做的题目全部做好，确保不要失掉有把握得的分数。然后在回过头专攻难题，尝试着换个角度分析，或者多列几组与之相关的公式、原理、知识点，来寻找解题思路。

在考场上，考生切记不要在一个难题上浪费时间。尤其是对于成绩不错的考生来说，可能觉得自己花点时间就能够把难题做出来，但即使要细钻研，也要在其他题目都做好的前提下再回过头研究。最后考生要知道，高考是选拔性考试，尽管考题注重基础知识，但题目分布也有一个难易的分布梯度。考卷上出现稍有难度的试题很正常，因此不要慌，要冷静地调动储备的知识来解决它。

意外九：脑子突然出现空白

解决方案：“有的考生在拿到试卷后，会感觉脑子一片空白，什么都不会。尤其是看到别的同学都在答题，会更加慌张。”姚云照老师说，这个时候，考生可以先把试卷叠好摊在面前，闭上眼睛，什么都不要去想。要在心里暗示自己“冷静”，或者“我没问题”，“我已经做好了准备”。这样几分钟后，情绪一般会比较稳定，再依次答题。答题时不要东张西望看别人在干什么，更不要觉得别人比自己做得快做得好就灰心丧气。要相信人在大考面前出现这种紧张情况非常正常，只要稍加调整，集中精力答题，就一定能发挥出应有的水平。

意外十：答题时突然犯困

解决方案：考生如果精神过度紧张，很可能会在答卷中途觉得困倦，特别是在完成某一项或某一题，觉得“松了口气”的时候，容易出现打哈欠的现象，这可能是脑部暂时缺氧的表现。两位老师表示，这时只要精神不松懈，精力不分散，将注意力集中在试题上，“困意”很快就会过去。

为了保证考场上有一个良好的状态，建议考生最好从现在起逐步调整自己的生物钟，按照考试时间安排自己的作息，将高考进行的时段调整为自己大脑最兴奋、精神最好的时段，考试的时候应该是自己的最佳精神状态。

高考考场上你需要注意细节

1、等待发卷时应该做些什么?

提早15分钟进入考场，看一看教室四周，熟悉一下陌生的环境。坐在座位上，尽快进入角色;不再考虑成败、得失;调整一下迎战姿态：文具摆好，眼镜摘下擦一擦。把这些动作权当考前稳定情绪的“心灵体操”。提醒自己做到“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”。

2、拿到考卷后5分钟内应做什么?

拿到考卷后5分钟内一般不允许答题，考生应先在规定的地方写好姓名和准考证号、考试号。然后对试卷作整体观察，看看这份试卷的名称是否正确、共多少页、页码顺序有无错误、每一页卷面是否清晰、完整，同时听好监考老师的要求(有时监考老师还会宣读更正错误试题)。这样做的好处是可以及时发现试卷错误，以便尽早调换，避免不必要的损失。

最后整体认读试卷，看试卷分几个部分、总题量是多少、有哪几种题型等等，对全卷作整体把握，以便尽早定下作战方案;对全卷各部分的难易程度和所需时间作一大致匡估，做到心中有数，以便灵活应答各题。

另外这样做在心理上也有积极作用，因为一般来说考卷的结构、题型、题量与《考试说明》是一致的，当看到这些形式完全与预料的一致时，自己的情绪就初步稳定下来了。反之，舍不得花这段时间，一开始就埋头对具体题目作思考、解答，正式开始答题后难免会出现时间分配不当、忙中出错、顾此失彼的现象。

对全卷作整体感知后，重点看一两道比较容易的甚至一望便知结论或一看就能肯定答得出来的题目，看着这些题目，自己的情绪便会进一步稳定下来，紧张情绪也就消除了，这样，答好全卷的信心就树立起来了。这时切忌把注意力集中在生题难题上，否则会越看越紧张，越看越没信心，答好考卷的心情就没有了。

3、答题的一般流程是什么?

考试的心理活动过程可分为四个步骤：(1)审题，理解题目条件和要求;(2)回忆和重现有关知识;(3)在知识和题目的要求之间建立知识结构;(4)表达解题过程，呈现题目答案。

答题前要纵览全卷，做到胸有全局，起到稳定情绪、增强信心的作用。注意力还要高度集中，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凶素，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，防止因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问的关系;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，挖掘出若干个潜在条件和知识之间的内在联系。

做题时要先易后难，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。

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。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。

最后认真检查，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。

4、拿到试卷时脑子空白是怎么回事?

有的考生习惯于考前开夜车，搞得很疲劳。人越疲劳，记忆能力越差，发生暂时遗忘的可能性越大。而且，人在疲劳状态下，容易出现种种引起大脑迟钝的生理反应。

我们都有这样的体会，有时明明知道试题的答案，由于紧张，一时想不起来，可事后不加思索，正确答案也会“油然而生”。这种现象在心理学上叫“舌尖现象”。遇到“舌尖现象”，最好是把回忆搁置起来，去解其他问题，等抑制过去后，需要的知识、经验往往会自然出现。

考试时，一时想不起某道试题的答案，可以暂停回忆，转移一下注意力，先解决其他题目，过一定的时间后，所需要的答案也许就回忆起来了。如果拿到试卷时，大脑紧张得一片空白，可通过强烈的心理暗示来有效地抑制紧张隋绪。

暗示语要具体、简短和肯定，如：“我早就准备好了，就等这一天。”“我喜欢考试，喜欢同别人比个高低。”“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩。面对这些问题不需要紧张。”“我觉得我有能力去解答这些问题。”“考试是在检验我学会了多少，重要的是‘学会它’而不是‘得几分’。”“这道题不会没关系，先做会的。”“我已经准备很充分，一定可以好好地表现一番。”“我就知道，我一定可以做得很好。”“虽然题目难了一点，但我准备很充足，难不倒我。”通过这样的听觉渠道、言语渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能有效地抑制你的紧张情绪。

高考期间心理辅导

考生篇

保持平常心不要开夜车

昨日高考微课堂活动中，不少考生和家长反映，临考的紧张情绪最让他们困扰。李艳月表示，考生容易出现的情绪问题，包括焦虑、抑郁等等。首先考生应该保持平常心，这个时段的复习要有所侧重，特别是检查一下重点内容的掌握情况。如老师明确指定和反复强调的重点内容，自己最薄弱的、经常出错的地方。

其次要注重身体和心态的调整，“考生要注意用脑卫生，不搞疲劳战术，不开夜车。同时结合高考的时间安排作息。”她提醒，两周的时间能够调整一个人的生物钟，所以从现在开始，还可以调整作息时间。

李艳月还表示，考生要及时进入考场状态，但不要自我加压。“考生要体验各种考试的不同情景，把每次模拟考试当成高考来对待。建议考生每天适量的做一些卷子，达到练手、热热身的效果，不要做新的难的卷子挫伤自己的信心。”

家长篇

陪孩子运动但不陪复习

李艳月特别提到，一个普遍现象，考生家长临考前往往没有处理好自己的情绪，把紧张的情绪传染给孩子。对于家长来说，李艳月希望家长可以做到三个“三”。一是“三尊重”：尊重孩子的生理规律，防止主观干涉;尊重孩子的应考习惯，防止强行指导;尊重孩子的性格特点，防止偏激教诲。二是“三陪同”：家长可以陪同孩子用餐但不陪同睡眠;陪同孩子运动但不陪同复习;陪同孩子聊天但不陪同赶考。此外，家长还应该同时保持“三适度”，即适度期望、适度关怀和适度照顾。

至于应否为孩子送考，李艳月认为，家长尽量不要对平时习惯做太多改变，“尽量不要为考生送餐、送考，这会让孩子太紧张。”她建议，家长应征求孩子的意见，“若孩子持默认的态度，或说需要，家长可默默陪伴孩子，给他说一些鼓劲的话。”

2024高考考场须知注意事项

**第四篇：2024高考考场规则和注意事项**

高考作为人生中最为重要的考试之一，考生在考场中一定要遵循考场规则，如果因为不遵守规则而被取消考试资格就得不偿失了。那我们知道有哪些吗？下面是小编整理的2024高考考场规则和注意事项，仅供参考，希望能够帮助到大家。

考生需要遵守的高考考场规则

1.考生应诚信应考，自觉服从监考员等考试工作人员管理，不得以任何理由妨碍考试工作人员履行职责，不得扰乱考场及其他考试工作地点的秩序。

2.考生凭本人《准考证》和有效《居民身份证》，按规定时间和地点参加考试。应主动接受监考员按规定进行的身份验证核查、安全检查和考试违禁物品检查。《居民身份证》丢失的，应持由当地派出所出具的身份证明。

3.考生入场时，除2B铅笔、0.5毫米黑色字迹签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮等必需的考试用品外，其他任何物品(如手机、手表、涂改液、修正带等)一律不得带入考场。

4.考生入场后，对号入座，并将《准考证》和有效《居民身份证》放在“准考证号签”旁的桌面上以便核验。入座后，须在《考生签到表》上签字。领到答题卡和试卷后，应在指定位置和规定时间内，准确、清楚地填涂本人姓名、准考证号、座位号等，不得提前作答或动笔写任何字迹。凡因答题卡上漏填(涂)、错填(涂)或书写字迹不清等影响评卷结果的，责任由考生自负。

5.遇试卷、答题卡分发错误及试题字迹不清、重印、漏印或缺页等问题，可举手询问，并在开考前报告监考员;开考后再行报告、更换的，延误的考试时间不予延长;涉及试题内容的疑问，不得向监考员询问。听力考试期间，不得向监考员询问并保持安静。

6.开考信号发出后方可开始答题。考生必须用国家通用语言文字答题(外语科目除外)。

7.开考前30分钟，考生可以进入考场。开考15分钟后，迟到考生不得进入考点参加当次科目考试(外语科目14:45以后，禁止迟到考生进入考场)。交卷出考场时间不得早于当次科目考试结束前30分钟，提前交卷出场后不得再进场续考，也不得在考场附近逗留或交谈，须在警戒线外安静等待，接到考点广播通知后方可离开考点。

8.考生须在与题号相对应的答题区域内答题，写在草稿纸上或非题号对应的答题区域的答案一律无效。不得用规定以外的笔和纸答题，不得在答卷上做任何标记。

9.考生在考场内应保持安静，不得吸烟，不得喧哗，不得交头接耳、左顾右盼、打手势、做暗号，不得夹带、旁窥、抄袭或有意让他人抄袭，不得传抄答案或交换试卷、答题卡、草稿纸，不得传递文具、物品等，不得将试卷、答题卡、草稿纸、垫板带出或传出考场。

10.考试结束信号发出后，考生须立即停笔，将自己的答题卡、试卷、草稿纸依序放在桌面上，用小木块或小石子压住后，静坐在座位上等候。待监考员清点核对无误后，根据监考员指令依次退出考场。

高考考试的有哪些细节

先要把我们的卷子检查一下，看看有没有破损，会不会影响我们的考试，如果一切正常考试答题，答题之前，也要把我们的姓名和学校都写上，不要忘记，有些同学看到高考的卷子，就答题，然后在最后的时候，忘记把名字写上了，那么这科我们就没有成绩了。

看好每道题的要求，也看好卷子上有没有什么对答题的要求。还有就是图答题卡的时间不要过长，可以做一个题，就把答题卡写上，也可以在答完试卷之后，再图答题看，不忘记就可以了，有的同学在最后的时候，可能图答题卡的时间比较少，所以还是答完一道题，图一个比较好。

高考考场经验及十大注意事项

——填名号，粘条码。

进入考场后，考生应按《考试操作指令》完成答题前的准备——考场分发题(卡)后，应按考场提示先将姓名、考号准确填写在答题卡指定处，再将本人条形码粘贴到答题卡相应位置，然后须检查核对本人的试题题数、页数和答题卡上的题数是否完整、对应。

——先审题，后作答。

对任何一道试题都须仔细审题，先看清题意，看准提问，然后作答;对综合题、作文题等则要先审题构思再动手答题，并看清答题区域大小，以免因理解有误答错试题回头修改。

——快答易，再答难。

应按试题顺序作答——选择、填空、简答、综合应用等，先做简单、有把握得分的试题。遇到难题不紧张、不纠缠，以便节省时间解答相对较容易的试题，确保会做的题都能得分，将疑难试题留到最后分析解决。

——答题后，速涂卡。

涂卡时要涂点准确，不能漏涂，更不能串格;涂后如需更正涂点，要用橡皮将原涂点擦净，不致影响得分。

——字迹清，卷面洁。

在回答主观性试题时，不要只顾答题速度，不计书写质量，切忌乱涂乱改。一定力求字迹清晰，保持卷面整洁，且叙述要有条理，避免因字迹辨认不清引起不必要的失分。

——心气静，抗干扰。

进入考场后，可先简单地熟悉一下环境，平心静气地专心应考。考试期间，无论阴天下雨，还是刮风打雷，甚至是考场内其他考生发生意外情况，都不应分心听看，分散精力。

——不懊悔，不自责。

高考是选拔性考试，试题具有一定区分度，因此有答不出的题目，或有的题目答题失误实属正常。考过一科就该忘记一科，切勿因一味责怪自己而影响下一科的正常发挥。

——遵时间，守纪律。

按照规定，交卷时间不得早于每科考试结束前30分钟。如有考生在规定出场时间内答完试题，应认真检查、修正答案，既不要违犯规定提前退出考场，更不得在考场内影响其他考生答题，若违犯考场纪律，将被按有关规定取消单科或所有各科的考试成绩。

——区域外，莫答题。

答题卡中每道题都限定了答题区域，如在限定区域外答题，包括将答案写在试题上、草纸上，答案都无效。更不得将姓名、考号写在答题卡非指定位置，或以其他方式在答题卡留有“特殊标记”。

——第一天，勿估分。

参考答案将在各科考试结束后，统一由各地招考办下发。但高考第一天结束，就可能有人在网络上散布“答案”，考生千万不要相信，更不能把网上“答案”当成正确答案给自己估分，这样既白白浪费时间和精力，也可能影响其他科目考试的心态。

**第五篇：考场作文注意事项**

考场作文注意事项

1、认真审题

审范围：是写人、写事、还是其他内容；审重点词。

如果是半命题作文，先把题目补充完整；自己起题目，要做到围绕题目要求起一个新颖的题目，不要太俗。

审清题目要求后，要给自己充足的构思时间(5分钟左右)，不要急于动笔，“宁停三分，不争一秒”。要贯彻一种构思。一旦构思已定，就不要轻易改变。

2、开头

作文开头不要太长，要做到语言精彩，给评卷老师留下一个好印象。要精雕细刻，要出彩。比如，可开门见山，直奔主题；可制造悬念，引人入胜；可提出问题，引人注意；或巧用排比、比喻、拟人等修辞手法。

3、结尾

作文结尾要短促有力，升华中心，最好结尾能让人读后有一种回味悠长的感觉，一般作文的结尾最能看出一个学生的语言水平和思想认识，应有一定深度。

结尾可画龙点睛，发人深思；或总结全文，照应开头；或用精辟的语言，点明中心，深化主旨。

4、根据不同的题目要求，作文的类型也不一样。

写人作文不要和写事作文弄混淆。写人作文和写事作文从题目上就不一样，如《我的姥姥》是写人作文；《难忘的时刻》是写事作文。写人作文是通过事例来表现人物的特点，歌颂赞扬人物的美好品质；而写事作文是通过写详细事情的过程来说明你通过这个事的感受和明白的道理等等。

5、中心明确。

确定作文的中心很关键，一篇作文一定要有一个明确、有意义的中心，写的内容始终要围绕着你确定的这个中心去写，不要写散。中心最好要新颖，不要别人写什么，我也写什么，这样的作文太多，不容易得高分。

6、修辞方法。

在写作中适当运用比喻、拟人、排比、对比等修辞方法，会使文章更加生动、形象。

7、考场作文书写也很关键，要保持卷面的整洁美观，一个漂亮整洁的书写也会给改卷老师留下深刻印象。

8、考场作文尽量写够字数（600字），表明你是个态度认真的学生。

9、做到心中有数，不要紧张，卷子一发下来就先看看作文题目，这样有更充分的时间去思考写什么内容，一定要有真情实感，写自己的经历过的印象最深的内容或自己最熟悉的人等等，不要鸡毛蒜皮什么都写，做到详略得当，重点突出，条理清晰，结构严谨，语言平实而又精彩。

10、行文中要多次扣题。开头三句话内应点题一次，结尾应回扣标题，“回眸一笑百媚生”。中间至少扣题一次。几次扣题事实上也是在不断地提醒自己不要跑题。有球场上叫暂停的效果，可以调整思路和写法。

11、看到题目后，可先搜索一下自己以往所写的优秀作文，看有没有可以再利用的。须要注意的是一定不要牵强，也不能跑题。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找