

### 有事,打“护考热线”

**快讯** (通讯员 施昭 记者 谢静娴) 今天,江苏省 50.8 万考生将迎来 2008 年高考,而南京市共有 3.7 万考生分别在 1315 个考场参加高考。为方便考生和家长咨询,南京市招办今天起专门设立三部“护考热线”。

据南京市招办有关人士介绍,目前全市 32 个考

点、1315 个考场各项准备均已全部就绪。从今天起,市教育与考试部门,将派出 10 个巡视小组,到各有关考点督查各考点考务工作及考风考纪情况。

此外,市招办还特别设立了三部“护考热线”——52233059、52239515、52251514 转 204,接受考生和家长咨询与投诉。

### 下雨,别忘了带把伞

**快讯** (记者 刘峻) 昨天,记者从江苏省气象台获悉,高考期间,南京多阵雨天气,其中尤以 9 日的雨最大,考生要注意携带雨具。具体天气预报如下:

今天 白天多云转阴,局部有阵雨或雷雨,今天夜里阴有阵雨或雷雨,今晨最低温度 20℃ 左右,今天最高温度

29~30℃;  
6月8日 全市白天多云,夜里多云转阴有阵雨或雷雨,最低温度 21~22℃,最高温度 28℃ 左右;  
6月9日 全市阴有阵雨或雷雨,雨量中到大局部暴雨,最低温度 19~20℃,最高温度 26℃ 左右。

### 听力,先记下关键词

**快讯** (记者 谢静娴 黄艳) 高考明天将进入第二天,考外语一科,考试在 15:00~17:00 进行。

金陵中学英语高级教师程从兵提醒考生:进入考场以后,有一个适应过程,一定要把自己的情绪稳定下来,如果紧张就深呼吸。听力前五题,题干要认真看一下,因为前五题是听一遍,后面 15

题是听两遍,所以一定要把题干听清楚,这样才能更容易把握住所需要的信息。在听的过程中,把听到的关键词写下来,听完以后,再根据关键词回想一下。

英语是下午考,上午有空可以再回头看一看,建议这时候可以把自己的错题集再过一遍,然后再听一段听力,保持感觉。

# 考试的很轻松 送考的很紧张



昨天,考生正在南京市第 27 中学考点看考场。 快报记者 唐伟超 摄

## 看考场:说说笑笑 打打闹闹

“走,上楼去看看考场在哪里。”昨天下午,江苏所有高考考场对考生们开放,考生们可以到各自的考点熟悉环境。

“你这个包蛮好看的。”在人民中学,两个小姑娘笑着说走进考点大门。与想象中的紧张气氛不一样,很多小姑娘脱下了校服穿上漂亮的少女装,背着可爱的小包;男孩子们在一起打打闹闹,很多人手里就抓着能放下两样证件的小文件袋。

矿泉水瓶奔了过去,一起跑进考点大门。这时父亲才松了口气。

“平常我管他不多,现在想陪着他走过人生最重要的三天,可又不知道该跟他说什么,很紧张。”原来,这位父亲平时工作很忙,很少跟孩子交流。如今,他给孩子送考,反而怕自己做错什么,影响孩子发挥。

### 学生们都很轻松

拍拍对方的肩膀,三名男生在校门口道别——他们都是中华中学的考生。其中一名戴眼镜的学生笑着说,“没啥好紧张的,反正都复习这么多了。”“就是,紧张了又考不好,何必呢?”另一名男生插嘴说道。

下午 4 点 10 分,人民中学考点门口走来一位穿红 T 恤的男生,架着双拐,走得还挺快。“我打篮球轻微骨折,一个月前的事,快好了。”男生来自 34 中,姓姚,考物理、生物组合。

“我不需要照顾,我自己走。”果然,会合了班上的几位男生,小姚跟在他们后面拄着双拐走进考点。父亲只是把他送到路边,接下来全靠自己了。

快报记者 黄艳 谢静娴



小姚看考场 快报记者 泱波 摄

### 家长比孩子紧张

“爸,我要喝水。”一位男生从父亲手里的塑料袋中拿了一瓶矿泉水喝了上来,父亲一直站在一边,两手绷着袋子,神情看上去非常紧张。男生看到同班同学,放下



汪侠看考场。 快报记者 唐伟超 摄

## 汪侠: 高考我有信心!

昨天下午 4 点开始看考场,可是 4 点半多了,汪侠老先生的身影却一直滞留在南京二十七中内出现。

### 上午:想提前看考场

在第 51 考场的门外,监考老师杨亮焦急地等待着。早晨,他才到自己的考场有一位特殊的老考生。

“老先生不容易,为了拿张文凭,坚持了这么长时间。”杨老师钦佩地说。当天一早,老先生就按捺不住性子,提前到学校来要求看考场。可是,这不符合规定,看考场只能是下午 4 点。学校没让他进校,老先生只有下午再跑一趟。

### 下午:坐公交迟到了

下午 4:50,头戴白色棒球帽,架着墨镜,汪老慢慢走进学校。听说自己迟到了,让监考老师等了足足一个小时,汪老十分过意不去,连说“谢谢”。

“我是 51 号考场,嗯,就是这个。”拿着准考证,汪老对着教室门口的考场号核对了半天。

“高考可不能有什么闪失!”汪老顿了顿,“明天早晨我要早点来,今天乘公交足足有一个多小时,人太多了。”对明天的高考,汪老显得信心十足,“应该没啥问题,我有信心。” 快报记者 谢静娴 黄艳

## 考生丢了身份证!

### 10分钟办好

昨天中午 11:30,家住新街口附近的小严正在整理学习用品,6月7日他就要参加高考了。但是,他突然找不着自己的身份证了。这可怎么办,没身份证进不了考场!小严在父母的陪同下来到白下区公安分局,民警开辟绿色通道,为他特事特办,10分钟内就办好了临时身份证。

### 20分钟办好

昨天下午,南京秦淮区白鹭洲派出所负责办理身份证的蒋卫东警官已经下班。她正走出派出所时,一个十七八岁的小伙突然冲了进来,满头大汗地喊着,“我身份证丢了!我明天就要高考了!”这个小伙是南京五中高三应届毕业生小杜。

“正常情况下,办理临时身份证需要 3 个工作日。”小杜一听急得快哭出来了。“别着急,我问问领导,看看有没有什么办法。”蒋卫东打电话给所长。很快,按照所长的提示,蒋卫东带小杜到分局“绿色通道”办理,20 分钟后,小杜的临时身份证就拿到了。

通讯员 白景轩 快报记者 朱俊毅 常毅 (杨先生爆料奖 50 元)

## 工地夜晚很安静

**快讯** (记者 安莹) 熄了灯的工地静悄悄……昨晚是高考前夜,为了保护考生不受噪音干扰,睡上一个安稳觉,昨晚 10 点,南京市副市长陆冰带队连夜查建筑工地夜间施工。一路行来,各类噪声基本“销声匿迹”,经过 11 处工地均没有发现一家违规施工企业。

昨晚检查的路线依次为:新城大厦—江东中路—江东北路—一定淮门大街—虎踞北路—新模范马路(快速内环北线二期)—察哈尔路—中山北路—鼓楼街—鼓楼公园—天津路(鼓楼医院南扩工程)。一路上,检查组一共检查了 11 家建筑工地,没有发现一家违法施工的单位。

在新模范马路快速内环北线二期工程现场,副市长陆冰表示,南京平时每天有五六十个工地同时施工,从 5 月 28 日晚上 10 点禁噪后,现在施工的工地都降到了 10 个以下,目的是为考生营造一个良好的复习环境。

昨天晚上 10:50,检查组一行来到重点工程——鼓楼医院南扩工程现场。工地负责人告诉记者,南扩工程要到 2010 年 7 月完工,工期紧任务重,但为了考生,他们禁噪期间夜间就没有再施工,白天也是采用低噪音施工方式进行施工。

## “陶老师”告诉你——

# 不会的题跳过去 考完了别对答案

“陶老师热线”是南京市中小学生们可以谈心事、可以信赖的朋友。高考期间怎么合理作息,如何镇定应考,“陶老师们”为大家支招。

### [合理作息]

(1) 尽量保持平时的生活节奏,不应比平时过早或过迟上床睡觉;在一日三餐的安排上也无需作大的调整。

(2) 适当做题,保持熟悉感。简单地翻翻第二天要考的科目,找几道不太难的题目做做,温习温习以前背过的东西,可以保持对要考学科的熟悉感和掌控感。

### [保证睡眠]

(1) 正常时间上床。喝杯热牛奶、洗个热水澡等有助于更快地入睡。

(2) 不过分关注睡眠状况。对失眠的担心彻底抛开,做好失眠的准备,反而会让人内心平静。也可以做一些积极的想象,如想象自己漂在水面上,非常舒服;或者躺在软软的草地上,困极了……

### [考前准备]

(1) 保持对考试适度的期待。告诉自己说:“我已经准备好了。”

(2) 愉快地出门。挑选一套自己喜欢的衣服,带上熟悉的文具,出门前照一照镜子,自信地微笑一下。

(3) 安全地上路。

(4) 自信地进考场。看一看周围的环境;注意一下监考老师和周围的同学;和熟悉的同学开开玩笑,或随意地聊几句。

### [坦然应考]

(1) 关注考试过程,不关注他人和考试结果。如果看到其他同学非常镇定地埋头答卷,不要紧张;如果感觉老师在盯着你看或老师的走动影响了你,你可以对自己说:“他(监考老师)看他的,我又没作弊,不必害怕。”“现在只要专注于试题就可以了,不用管其他。”

(2) 不会做的题目先跳过去。

(3) 使用积极的正向对话来激励自己。参考的句式有:“你能把会做的题都做出来。”“今天精神不错,你一定可以考好。”

(4) 牢记:考场上出现任何反应都是正常的。如心跳加快、手心出汗、头皮发麻、头脑一片空白,或特别想上厕所等。正确的处理方法是:转移注意力。看看黑板或外面的天空,有助于缓解紧张。

做几个深呼吸。吸气—屏息—呼气为一个循环,重复几个循环。

双手叩首。分别用双手掌心捂住双耳,四指贴在脑后,然后轻轻地按照心脏跳动的节拍(约每分钟八十次),叩击后脑。

### [考一门了一门]

(1) 不打考试“官司”。考完一门后不和同学对答案;不想考试结果怎样;不懊悔自责,考一门了一门。

(2) 接受自己某门学科有可能失利,及时把兴奋点转移到下一门应考科目上,做到越考越有信心。

快报记者 黄艳

## [温馨祝福]

# “我们在考场外为你加油!”

祝南京考生超常发挥,考出最好的水平!

——南京市招办副主任魏微微  
你们是新课程开拓者,应该志存高远,看重高考成绩更看重精彩的人生!  
——南京金陵中学校长邹正  
作为高三的一名老师,我和所有的考生家长一样,关注着每一个考生,希望你们能够静心、自信地走进考场,考出最佳的成绩来!

——江苏省溧水高级中学高三年级组主任刘玉龙  
寒窗苦读十二年,相信你们都是最棒的!希望所有考生都能放下包袱,尽情展示你们的学习成果!

——南京大学招生科科长赵鸣  
孩子,我们相信你的付出,相信你的能力,相信你能考出十八岁的风采!

——高三学生家长石先生  
亲爱的伙伴们,尽到努力,用心去做,做到自己的最好就是成功!

——南外学生会主席李莺瑶(今年已保送进北大) 实习生 李蓓超 快报记者 黄艳 谢静娴