

# 考场突发状况应对指南



## 考试时崩溃想哭怎么办?

考试中途心慌、想哭、认定自己考砸,是高压下的正常反应,强行压抑只会更乱。医生提醒,情绪不必对抗,接纳才能快速恢复。

先坦然接受紧张与失落,考场压力大,出现负面情绪很正常,不必自责。再区分想法与事实,“我考砸了”只是慌乱念头,不是最终结果,只要没交卷,就有机会挽回。最后聚焦目标,我们要做的是尽力答题、拿稳每一分,不是追求完美。主动放慢答题节奏、深呼吸平复心情,跳过难题稳住基础分,坚持答题到最后,就是胜利。

## 遇难题、看到别人翻卷快怎么办?

看到同学翻卷快、碰到难题陌生,很容易焦虑不安,此时应专注自我,记住口诀:我难人难,我不畏难;我易人易,我不大意。试卷对所有人一样,你觉得难,大家同样难,不要否定自己。

考试只和自己比,别人快只是习惯不同,不代表正确率更高。接纳考试的不确定性,不理睬外界节奏按自己的步骤审题、答题、检查,稳扎稳打,就是最好状态。



中高考临近,考生和家长都在做最后的冲刺。然而,即使准备得再充分,临场也可能遇到各种意想不到的突发情况。这些“小插曲”如果不及时处理,很可能影响整个考试状态。

医生提醒:考场上的突发状况大多源于过度紧张。与其被动害怕,不如提前了解、提前演练,把应对方法变成肌肉记忆。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 梅玫

指导单位:长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)

指导专家:健康管理中心副主任周巧

急诊医学科主治医师魏翠

## 考场上遇到这些情况,别慌



### 突然拉肚子怎么办?

用药(无过敏、无发热前提下):可短期服蒙脱石散(吸附止泻),或益生菌(双歧杆菌三联活菌);伴肠痉挛、持续性腹痛需要前往急诊明确腹痛原因。若伴发热 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 、便血、剧烈绞痛,应立即就医,勿自行用药,延误最佳治疗时机。



### 突然大脑空白怎么办?

碰到难题或新题型,突然大脑空白、手抖、心跳快,都是正常紧张反应,按四步快速调整:第一步,停笔3秒,接纳自己的紧张,不逃避、不害怕;第二步,4秒吸气、6秒呼气,重复3次,放松身体、平复心情;第三步,放下消极念头,告诉自己难题对所有人都难,不是自己不行;第四步,从简单题开始动笔,用答题行动赶走焦虑。



### 考完立刻翻篇:不内耗、不对答案

中高考科目密集,考完一科就纠结对错、找同学对答案,最消耗心态。已经发生的事不必纠缠,坦然接受就好。交卷那一刻,这一科已成定局,反复懊悔只会影响后面考试。中高考是整体比拼,一科好坏决定不了最终结果。主动放下得失,不聊考题、不追答案、不想失误,把精力全部留给下一科,轻装上阵才能持续发力。

### 考前头痛怎么办?

应对:温水洗脸+闭眼放松3~5分钟。以往有偏头痛且医生曾开药者,可按医嘱提前预防性服用,勿首次擅自用强效止痛药,以免嗜睡影响考试。

## 考试结束健康不能“放假”

很多人以为考完就结束了,交卷铃声响起的那一刻,紧绷了一年的弦终于松开,熬夜、聚会、通宵打游戏、报复性睡懒觉……这些在备考期间被压抑的“欲望”,在考后第一天就迫不及待地释放出来。对此,医生提醒:考后到出分前的这段“真空期”,往往是心理问题和身体健康风险的高发期。

### 考后聚餐暴饮暴食有风险

高考结束后,考生周某(化名)与同学连续多日组织聚餐,每餐均为高油、高脂、高蛋白的重口味饮食(如烧烤、火锅、油炸拼盘、奶油蛋糕),并大量饮用冰镇饮料。

某次聚餐中,周某在短时间内大量进食麻辣火锅、红烧肘子、炸鸡块及多份甜点,餐后约2小时突发持续性上腹部剧烈疼痛,伴恶心、呕吐、腹胀难忍,被迫终止聚会前往急诊。最终,周某被确诊为急性轻症胰腺炎,血脂明显升高。

医生指出,考试结束后身心骤然放松,考生容易出现报复性饮食行为,短期内摄入远超日常耐受量的脂肪与碳水化合物,刺激胰腺在短时间内大量分泌消化酶,导致胰管内压力骤升、胰酶异常激活,从而诱发急性胰腺炎。此外,暴饮暴食还可引起胃扩张、急性胃肠炎、肝功能损伤及糖脂代谢紊乱,严重时甚至危及生命。

医生提醒:考试结束庆祝应适度,聚餐时应遵循七分饱原则,荤素搭配,控制单次高脂食物摄入量,避免空腹大量冷热交替进食。若餐后出现持续腹痛、恶心呕吐等症状,需立即就医,切勿当作普通吃坏肚子自行处理。

### 考试出分前保持平和心态

18岁高三毕业生小马(化名),高考结束后因自我感觉发挥不理想,情绪低落,与家人发生争执后突发呼吸急促、手足麻木、胸闷、头晕,被家人送至急诊。入院时患者呼吸频率达32次/分,双手呈爪形,考虑急性呼吸性碱中毒。急诊予以面罩吸氧提高二氧化碳浓度,安抚情绪并指导缓慢腹式呼吸,症状在30分钟内缓解,留观2小时后离院。

急诊医生提醒:考试结果未公布前,家长和考生都应保持平和心态。过度紧张、焦虑或情绪激动会导致呼吸过快,体内二氧化碳排出过多,引发呼吸性碱中毒,出现头晕、手脚麻木甚至晕厥等症状。遇到这种情况,应立刻放慢呼吸,鼻子吸气,嘴巴呼气,尽可能延长呼气时间,用口罩或者双手罩住口鼻呼吸,症状持续不缓解需要及时就医。

