

抓住高考的脉络学会学习，学会考试！PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/105/2021_2022__E6_8A_93_E4_BD_8F_E9_AB_98_E8_c65_105956.htm

一、良好的心理素质取胜的前提 良好的心理素质是高效率学习的前提，也是在最后的考试中取胜的必备条件。大多数人都会觉得繁重的复习几乎让人喘不过气来，遇到一道难解的题，异常考试考砸了，更是郁闷至极；也许，此时的我们，都会有一种很不舒服的压抑感这是由繁重的学习任务，紧张的竞争氛围，沉重的学习压力造成的；可是，我们能逃避吗？难道就这样被动的忍受吗？不，既然不能逃避，那唯一的办法，就是去正视他，化解它！心情不愉快的时候总会有的，怎么办呢？是继续硬着头皮学习吗？不是，而是要迅速让自己摆脱不愉快，达到最佳的学习状态。这个时候，可以找一个自己信任的人，把自己的不快倾诉出来，寻求他人的理解，这样，就能很快收回烦恼的心，专心学习，也才能保证学习的效率。怎么样？试试看就知道了！此外，由于学习太紧张，再加上学习中难免会有这样那样的不顺心的事情，我建议，我们每天都要找一个时间，最好是在傍晚的时候，走出教室，在安静的地方走一走，放松一下，回顾一下一天的学习，表面上看起来这样作耽误了一些时间，但是，有了一个轻松愉快的心境，提高了学习效率，那点时间算不得什么，正所谓“磨刀不误砍柴功”。除此之外，对自己还要有十足的自信，自信的复习，自信的走入考场，就能自信的取得成功，如果做不到这一点，精神太紧张，特别是在考试的时候，就很难将自己的水平发挥出来，更不要说超水平发挥了。接下来，我要说

的是考场上的心理素养。那么，什么是考场上的心理的最高境界呢？一句话，“宠辱不惊”！也就是说，不管遇到什么样的情况，都能心静如水，沉稳对付；如果感到题目比较难，不好对付，能做到即不紧张也不失望，依然我行我素，全力以赴；反之，如果感到题目比较容易，也能做到不喜形于色，以至于放松了警惕，漏洞百出。也许，你已经有了这方面的感触，比如有的时候感到题目非常容易，却并没有取得一个意料中的好成绩；而有的时候，感到题目非常难，结果也没有考的一塌糊涂！原因很简单，不管考试题目怎么样，都是大家来承受，决定你成绩如何的不是题目的难易，也不是你的绝对成绩，而是你在全体考生中的位置，而是你是否发挥出了自己的水平。因而，不管遇到什么样的情形，都要不受其影响，按照预定的步骤，发挥出自己的最好水平。“宠辱不惊”，心静如水，有“石佛”之称的世界围棋超一流高手李昌镐，就是我们最好的榜样。我还想告诉大家的是，“宠辱不惊”，心静如水，是人生的一种境界，值得我们在学习中去追求，也值得我们在生活中永远追求；当然，真能做到这一点，也非常不易，但是，只要我们有意识的去锻炼，去努力，就一定会有收获！对我们而言，学习占据了生活的大部分内容，那么，我们就把学习、考试作为演练场，有意识的去提高自己的心理素养，从而成为保持最佳的心理状态，成为最终的胜利者。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com