

初三冲刺心理辅导：三大要点要记牢 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/155/2021_2022__E5_88_9D_E4_B8_89_E5_86_B2_E5_c64_155038.htm 这新学期是初三学生的最后一个学期里，我们每个人都怀着自己的梦想。如何让自己的梦想变成现实呢？首先，要树立合理的中考目标。自己是上市、区重点高中还是上普高？是中专、技校还是职高？我们自己一定要有一个明确的目标。这个目标不能仅凭自己脑袋一拍，主观愿望来决定，而要建立在自身实力和潜力的基础上。一般来说，参加中考的学生是最清楚自己的实力和潜力的，但也有少数同学和家长“不识庐山真面目”，这是“只缘身在此山中”，作为“旁观者”的老师 and 同学可能看得更清楚。所以，要注意多与老师、同学、父母沟通，尤其“旁观者”老师和爸爸妈妈的意见对树立合理的中考目标是非常重要的。其次，要保持适当的压力。心理学研究表明，压力过低或过高都不利于学习备考。压力过低，不能最大限度地调动学习积极性和学习潜能；压力过高，又容易导致身心疲劳，影响学习效果与身体健康。只有保持适当压力，才能充分调动我们的学习潜能，又不伤害我们的身体。对于压力，我们要正确认识，心里要有一杆秤。最后，要保持良好的学习习惯。从心理上讲，每天保持愉悦情绪很重要，要注意调整自己的不适心情，要给自己寻开心，要抛弃一切烦恼，只有这样才能提高学习效果。从身体上讲，身体好状态才能好。紧张艰苦的备考阶段对考生的身体要求很高，要注意每天保证科学合理、营养均衡的卫生饮食，要注意冷暖变化，防止身体不适或感冒。课余时间要注意适当参加体育锻

炼，以增强自己的身体体质，如跑跑步、打打球，做做游戏，不能长时间地呆在电脑前面。要注意采取积极的休息方法消除疲劳，学习一段时间要适当休息一下，要明白，只有科学用脑，才能提高学习效率。要注意休息好，只有休息好才能有充沛的体力和精力去应对中考，睡眠不好的考生，更要注意改善睡眠条件，提高睡眠质量，要注意晚上不要开夜车太晚，以免影响第二天听课和身体健康。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