

资深陪考教师支招破解中考九种紧张情绪 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\\_\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_B7\\_B1\\_E9\\_99\\_AA\\_E8\\_c64\\_155058.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/155/2021_2022__E8_B5_84_E6_B7_B1_E9_99_AA_E8_c64_155058.htm)

面临中考的学生，28日是他们学生生涯中第一次迎接大考，有着10多年中考陪考经验的43中学物理教师沈阳市骨干教师牛丽华总结，大多中考学生可能要面对9种紧张情绪。昨日，牛丽华教师被请进本报，讲述了自己帮助临考学生破解各种不良情绪有效招法。

1、一到陌生的考试环境就慌神。此时，给孩子一个深情的拥抱，让他们感到温暖，感到自己并不孤独，平稳了情绪之后，牛老师做法是，轻松地对孩子们调侃：“你看今天的天多蓝啊，真是天助你也；你看操场的地转多红啊，连大地都给你们助威，你们还有什么可怕的呀！……”同学们开心地一笑，什么陌生环境，谁还会在意呢？

2、一看表情严肃的监考老师就害怕。这时，牛老师总是亲切而又实在地说：“考场是一个很严肃的场合，监考老师自然不能像平时上课那样和大家有说有笑了。但是，所有的老师对学生的关怀之心都是相同的，他们也和牛老师一样，希望你们能考出好成绩。在考场上有什么困难，你就大胆地提出来，监考老师一定会耐心地给你们解答的。”同学们听完牛老师的话，再看监考老师就有了亲切感，至少是不害怕了。

3、一听别人“哗哗”翻卷纸就心慌。有的同学在场一听别人“哗哗”翻卷纸，就以为别人比自己答得快，心里慌得不得了。遇到这样的考生，牛老师会这样劝慰孩子：“傻孩子，怎么能那么比呢，你是一道题一道题地答卷，没因为某道题而耽误过多时间，你的答题速度是正常的，而你看到有人在很短的时间内

翻页，他可能是遇到了不会答的题，采用跳跃式答题法，那当然翻得快了。再说每个人的答题习惯不同，有人先答选择题，然后可能就转到解答题上了。别人翻页不能说明你答得慢或者不好，等成绩出来一验证，你就知道了。” 4、觉得第一科考“砸”了。每遇到这样考生，牛老师会讲起那个屡试不爽的经典案例：1996年中考时有一个女生，考完第一科后，情绪非常低落，她说考“砸”了，任凭别人如何劝说，她都不听，觉得没希望了，这种情绪严重地影响了她接下来的考试。考试结果一出来，她怎么也想不到，恰恰是第一科她认为考“砸”了的语文得了146分，考了全校第一名，而其它几科却因为第一科自我感觉不好而发挥失常。牛老师特别提醒考生，考完的科目就要立即放下，你感觉答得不好的地方也许并没有错，也许只扣几分，并不会影响大局，没必要因为芝麻而丢了西瓜。另外，如果你感觉题目难，那么其他同学的感觉可能也是一样的；你不会的，别人可能也不会。

5、考生到了考场才发现准考证忘带了。每当遇到这种情况，考生和家长都急得不知所措，这时学生应找到陪考老师，老师会安排人与考场取得联系，确保考生顺利进入考场。这时牛老师一般拍着胸脯对考生说：“你不用担心，这点小事全包在老师我身上了。”有时为了让考生更放心，牛老师还撒点“小谎”：“我和总监考是好朋友，和他打声招呼就行了，你就放心地进考场吧！” 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](http://www.100test.com)