

专家分析高考焦虑症教你几招调心态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/177/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E5\\_88\\_86\\_E6\\_c65\\_177091.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E5_88_86_E6_c65_177091.htm)

1.需求过强而唯一：渴望迫切失望不快绝望沮丧2.期望过高而不实：个人荣辱名利地位唯此唯大3.压力过大难承受：家长的梦孩子来圆一损俱损4.动机过窄易脆弱：一厢情愿命运决战走独木桥5.不良刺激过多：责备 - 怪罪 - 冷漠 - 歧视-忽视6.自我评价过偏：自卑自轻 - 自高自大7.家长关心过切：过分溺爱 - 百般呵护8.疲劳过度：身体疲劳 - 心理疲劳-身心疲惫 考试最大的遗憾不是水平的高低而是水平发挥的高低，而影响水平发挥高低的重要因素是考生的心理状态。一些学生怕考不好，受家长、老师的批评，被同学瞧不起，考试焦虑就会增强，造成心理和身体上压力过大。还有一些学生由于从小娇生惯养，依赖性强，缺乏独立的性格，导致焦虑，害怕困难。一些考生由于缺乏自我疏导的知识和能力而导致一系列的身心不良反应，当遇到某一挫折袭来时，就会感到心跳加快，出虚汗等明显的身体症状。事实证明，考试焦虑程度越高，学习受影响越大；学习材料越复杂，越抽象，受焦虑干扰越大；非高智能者焦虑程度越高，消极影响越大；属于易受干扰型和易受暗示型的学生受焦虑影响越大，重点中学的绝大多数学生自信心强，自我调节能力强，比普通中学学生考前和考后的焦虑程度低。考生如何调适自己的心态呢？1.正面推动考试的动机。动机欠缺就充满惰性，通过模拟考试看到的差距不是坏事，差距催人奋进，要变自暴自弃为自觉自律；2.正面维护考试的意志。无意志力就会萎靡不振，困顿的安顿者是自己，

学会给以自己心理援助，要变自卑自怨为自信自强；3.正面强化考试的理想。没有理想就没有精神支柱，挫折是成长的催化剂，要变自高自大为自尊自省。考生不要对考试的科目、模式过多地考虑和挑剔。对待高考试题要迅速把握试卷的全貌浏览、统观、估价；不可忽视细微末节细致观察，不遗不漏；排除无关干扰筛选信息，把握要求；利用中介联想接近、对比、相似、关系联想；努力追求准确不急不躁，有根有据，有条有理，有板有眼。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)