

高考前一个月不良心理现象诊断 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__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E4_c65_177290.htm 案例1：某高三一女生，第一模拟考试成绩不理想，只有一个多月了，一提到考试就害怕，怕考不好，怕分数低，怕名次低，真的想考出好成绩，考上理想的大学，满脑子都是各科较高分，复习时经常发呆。教师上课时讲的教学内容都听不进去。分析：考生到了这个时候，对较高的分数都会有一种期待和盼望，这是正常的。但不能不现实地幻想，目标过高。不现实的目标引起的不再是持久的努力，而更多的是恐惧或抑郁。人们做事的动机和效果之间不是成正比的关系，适当的期望值对目标的实现有利，但期望值过低或过高都会引起不良的效果。建议：这类考生要适当调整高考过高的预期目标，在最后一个月的复习安排中，应每一小段时间给自己定一个目标，而且目标连续务实，而更重要的是每天每小时为一个又一个目标而努力。

案例2：某高三男生，高考前一模和二模在班上名次都不错，觉得最后一个月无所事事，没有什么新鲜的内容能吸引他学习的兴趣，甚至时而莫名的兴奋，浮躁不安，希望高考早日来临。分析：由于学校和考生特别重视一模二模成绩，导致考生出现错觉，把模拟成绩等同为高考成绩，从前绷紧的脑子一下子轻松起来，容易盲目乐观，急于求成。建议：这类考生，要认识考前一个月的重要性，还可以发现复习中的一些漏洞，把知识梳理成体系，整理老师的笔记，如果放弃这宝贵的时间，可能会给自己的人生留下遗憾。

案例3：模拟考试后，部分考生对高考慌乱紧张，脾气也不好

，成天焦虑不安，经常失眠，试用各种方法不管用。分析：这是一个比较普遍的现象，也是一个老大难，考前心理压力是考生心理健康最大的问题，其危害也最大。高三紧张复习、考试，使部分考生感到力不从心，身心疲惫。考试结果是多方面因素决定的，主观方面有自己能力和平时的努力，客观因素有考试的难易度和运气；而其中只有主观的努力和运气是不稳定的因素，个人能力和试题的难易度是相对稳定的因素，不易被控制的。建议：考生应有一颗平常心，在几轮复习后，考生对基本知识和基本题型比较熟悉，只要自己正常发挥，高考会体现出真实的水平。在任何艰苦的条件下，要想到自己的理想，激发斗志，多听听老师的建议，把握复习备考的重点。有时要想想自己的长处，增强自信心。总之，高考复习最后的一个月里，考生既不能太紧张，又不能太松懈。此时应少做难题和新题，不要动摇自己的自信心。回过头来把课本再看一遍，熟悉基本概念、基本原理。把复习的重点放在基础知识上，文科主要回顾政治、历史、地理，理科则重点记忆各种公式，使情绪得到优化，没有遗憾地度过考前一个月。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