

才下笔头却上心头考后3种心态需校正 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__E6_89_8D_E4_B8_8B_E7_AC_94_E5_c65_177301.htm 心理学家针对考生的不同心理状态一一进行疏导。 [挫败型考生] 今年考砸了“今年考砸了。”许多刚走出考场的考生还在抱怨前天考的数学科目出题太难。“有很多题型平时根本没见到过，考着考着就慌了手脚。”也有一些考生认为自己的麻痹大意导致了考试的失败。“第一门很容易，本以为今年的考试总地来说难度不大，没想到竟然败在了自己的强项数学手上，哎……”一位平时数学不错的考生不无遗憾地说。专家点评：有这种心态的考生一般都把高考的失败看作前途的终结，将人生的路看得过于单一。所以，他们就会长吁短叹，愁眉苦脸，反复咀嚼自己在某一学科上的失败和痛苦，只看到自己的缺点，看不到自己的优点。同时觉得自己考得不如别人，低人一等。对策：正确评估自己，转移注意力 应对这种心理的关键就是要正确评估自己。每个考生都应当在考后好好反省，全面分析高考胜败的原因，客观评价自己，既不要盲目夸大自己的优点，也不要把自己评价过低。考生一旦对自己有了一个正确的评价，也就能够比较客观地对待高考的成败得失，真正做到“不以物喜，不以己悲”了。同时，还要懂得，高考也带有一定的偶然性，高考的竞技场上，既有成功者，也一定有失败者。因此，千万不能凭一次成败论英雄。同时不妨采取转移注意的方法，避免不良情绪的困扰。例如数学科目考得不好，那就不要再想数学，而是想想自己考得好的科目。同时也可以多做些力所能及的家务，或听听音乐、看

看电视，或拜访亲戚朋友，分散或转移对挫折的注意，使考试失败的阴影逐渐淡化，从而有效地防止挫败感和焦虑感的产生。

〔放纵型考生〕我要通宵到网吧上网“在这个具有历史意义的日子，今天晚上谁也不许睡觉。”一群刚考完试的男生，摆脱了高考的束缚，迫不及待相约通宵上网。还有一些同学在考完试后已经准备好了今后几天的行程，准备疯玩，还有一些考生甚至决定考完后一个人去外地游玩，其中一位考生这样描述：“压抑时间太久，是该放纵一下了。”专家点评：放纵型的考生之所以选择疯狂，主要是因为长期受到压抑，一下子得到完全的释放而有点变得忘乎所以，也可能因为这次考得的确不错，过于兴奋。但如此放纵对于刚考完试同学的身心来说肯定会造成危害。对策：合理作息，娱乐之余不忘学习 正确的做法应该是放松而不是放纵，除了电脑游戏、蹦迪之外，其实同学有很多选择，白天也不要光顾着睡懒觉。“实践”证明，很多过来人体重超标大多是在这个时期。所以，选择打球等运动是个不错的方式，既可以放松疲惫的身心，又可以锻炼自己的身体，还可以约同学一起看电影、去旅游等。当然每天也要保证充足的睡眠。除了运动外，同学也可以选择通过调整性的学习来进行过渡。毕竟，高考结束并不意味着学习生涯的结束，考生在放松的同时不能完全将学习抛在脑后。此时可以看看散文类的书籍，也可以提前准备一下大学英语，因为很多大学都会让考生进行入学测试。而家长也要适当监督，不要让孩子玩得过疯、过火。

〔内疚型考生〕我对不起我的爸爸妈妈“爸爸妈妈，我对不起你们，这么简单的考试都考砸了。”一位考生走出考场后面对焦急等待的父母，泪流满面，伤心欲绝。而她的父

母也在一边不知所措，刚想安抚孩子，这位考生反而哭得更厉害了。专家点评：产生内疚心理的考生很多都是因为考前得到了家长和亲戚无微不至的关怀和照顾，得到老师无私的帮助和激励，本想考上一所理想的高校以示报答，结果心想事成不成，遂产生了愧对家长与师的内疚心理。一些过度内疚的同学还会因此整天闷在家里，避免会亲拜友，减少了与人交往的机会(独处，不合群，过分地自我封闭)，严重者甚至会产生孤独抑郁症。此类同学，要化内疚为力量，勇敢地站起来，不要沉浸在内疚之中，要尽快走出这个误区。可以选择一些集体活动，一般来说，和同学在一起可以减轻自己的压力，也可以在家看看书，看看伟人的传记；还可以进行适当的学习，准备迎接自己的大学阶段。家长的关爱也很重要，家长应该和考前一样关注、引导孩子们的复杂情绪，想办法缓解、放松他们的心理压力。同时家长不妨在高考后陪同孩子出去旅游或是鼓励孩子参加一些兴趣班等，来放松考生的心情，同时不要过分注重分数线，不要天天像口头禅一样说“成绩好坏”之类的话。(陈莹) 保健专家考后乐极勿生悲 高考要消耗大量体力、精力，一些考生有补偿心理，所以高考后就去拼命地玩。据报载，每年高考结束后，都有考生或是因饮食、运动不当住进医院，或是在游玩中发生意外。因此专家不得不提醒考生，高考过后，应避免“乐极生悲”。

反面教材：暴饮暴食【现象】去年有一女生在高考结束后，打算吃点雪糕“慰劳”一下自己。父母觉得“女儿辛苦这么久，也该让她做点儿喜欢的事”，结果这女生吃了一块又一块，最后她一口气把刚从超市买回的两大盒雪糕全部吃完，当晚腹泻一夜，第二天还要去看医生。【提醒】有的考生在

高考后暴饮暴食，导致短时间内骤然长胖，然后又拼命减肥。结果这些考生刚进大学时，身体都变得很虚弱。所以有老师提醒考生，高考后仍要注意饮食，不可想吃什么就狂吃一通，不要高考结束没多久，就闹出肠胃病来了。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