

“高四”如何调试心理？目标与减压! 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__E2_80_9C_E9_AB_98_E5_9B_9B_E2_c65_177314.htm 很多复读生将自己复读的那一学年称为高四，认为这是高三生活的继续。一些老师分析，“高四”学生的心理压力要远远大于高三，对于他们来说，做好心理调节，十分必要。“高四”心理状态 石家庄二中李玉金老师认为，很多复读生在心理上突出的表现是：低自卑、高焦虑、淡漠，低分复读表现更为突出。低自卑自卑的感觉很多人都有，但是复读生由于经历了高考失败的打击，对自己的知识、能力、精力都产生了怀疑：在家庭中，他们感觉无法面对家长；在周围邻居眼中，感觉低人一等；在同学中间，觉得技不如人。除了高考打击之外，起点低，基础差是部分低分考生自卑的另一个原因。实事求是地说，部分低分考生和其他同学并不是站在同一个起跑线上的，这部分同学学习底子薄、基础差，自卑在所难免。在这方面，高分复读生相对好一些，因为他们虽然没有进入高校，但手里有一个比较好的高考成绩，感觉底气十足。高焦虑这几乎是所有复读生的“通病”。最大的表现是考试中的患得患失：复读期间，不管是什么形式的考试，他们都非常敏感，一旦成绩不好，就会非常着急，而这种情况在普通高三班，并不是特别明显。师大附中傅涿生老师分析，复读班学生这种普遍的高焦虑，主要是因为他们的目标比普通高三学生更加明确：考个好学校，这几乎成了他们的惟一信念。越是这样，他们所承受的压力就越大，而焦虑情绪也越重。此外，来自于社会、家庭的压力，也加剧了复读生的焦虑。在复读

班报名现场，家长问得比较多的是：一年能提高多少分？能不能保证明年上重点线？家长的心态，无形中就给复读生增加了压力：明年要比今年强，一年要长多少分。在这样心态下学习，对成绩患得患失，高度焦虑也就不奇怪了。冷漠 复读班的整体气氛与普通班相比有很大不同。在入学后的前3个月，这里的人际关系非常冷淡，同学之间缺乏交流，同学们普遍缺乏集体观念，很难形成一个融洽的集体，几乎是“你干你的，我学我的”；在和老师的关系上，很多同学对老师缺乏信任，不主动与老师沟通。另一个明显的表现是，部分复读班的学生轻视老师、对个别老师有抵触情绪，老师的建议根本听不进去。据老师分析，出现这样的情况也属正常，毕竟复读班不同于普通高三，这里的同学来自不同的学校，不知道各自的水平与背景，老师也是新面孔。在这样一个全新的环境中，同学们缺乏安全感，对谁都不信任，表现就会比较淡漠、自闭。复读生的心理调试 针对复读生的几大心理特点，老师们给同学开出了调节的药方：制定一个适合自己的目标，在学习过程中不断释放压力。树立合适的目标 复读生要清楚自己的起点，明白不同层次的复读生高考提升的空间也是不同的，根据这些给自己树立目标。这个目标一定要适合自己，不要过分苛求自己，否则整个“高四”过程，会一直处于低落与失败的状态。学会减压 来自社会、家庭、学校等各方面的压力，经常压得复读生抬不起头来，这时就要学会自我减压，具体说，就是要学会宣泄和转移情绪以及自我安慰。首先复读生应该认识到，刚刚结束的高考不管成绩如何，都已经过去了，要尽快走出以前的阴影。师大附中闫老师介绍，几乎每年都有复读生，本身素质不错，学习成绩

也很好，但由于心理压力过大，而影响了考试发挥，无缘理想的院校。但也有部分同学因为心理压力小，平时不很出色，高考却让人刮目相看。第二，复读过程中，各种大大小小的考试会接踵而来，每一次考试都有进步是不可能的，复读生要学会正确看待平时的考试，要通过考试检查知识的掌握与运用情况，及时查漏补缺。自从上了高四，很多复读生就远离了操场，其实在这时，更要学会转移情绪，用打球、听音乐等娱乐形式，来转移自己的心理焦虑。第三、很多复读生在复读过程中，常常怀疑自己的复读是否有必要，担心复读一年，高考分数反而下降，浪费青春和精力。这时，就要学会自我安慰：任何一种选择都会有风险，只要自己奋斗过，就不必计较结果，要表现出一种大气与洒脱。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