16字秘诀助考生调节心态 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_16_E5_AD_97_E7_A7_98_E8_AF_c65_177330.htm “ 高考考考生四个方面，思想品德、身体、文化素质、心理。” 昨日，中国科学院心理研究所研究员、著名高考研究专家王极盛简约的开场白，一下子吸引住了场下长沙市明德中学的高三学生和他们的家长。 高考思想品德基本学校做主，身体有高考体检把关，剩下就是对科学文化素质和心态的大检阅。心态如何调节？在明德中学举行的专门讲座上，王极盛抛出了“ 强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥” 16字秘诀。强化信心 最后几次模拟考试成绩只有四五百分想冲刺北大清华，基本上是不可能的，所以考生首先要有一个明确的高考目标定位，不要超过自己的实力，设定自己达不到的目标，心理就会受到挫折。 第二点不要攀比，个人情况不一样，只要考出平时的水平就是成功。 第三点不要迷信。王极盛举例说，一位考生曾经在高考前打电话给他，说：“ 王老师，不好了，今年高考我肯定失败。” 高考还没进行，怎么知道失败？这位学生答：“ 我今天早上听到乌鸦叫了，乌鸦叫是我高考失败的象征。” 第四要积极暗示，自己心态不好的时候写一个纸条放在桌子上告诉自己镇静、镇静、镇静，这会帮助考生增强信心。 第五，在高考前几天走路挺胸抬头，步伐强劲有力。优化情绪 第一，要以平常心对待高考。王极盛对很多高考状元进行过访问，问他们高考是什么。他们说高考就是平常的考试，只不过是考场、监考人员等换了一下而已。 第二要学会深呼吸。 第三，建议考生用右手大拇指按摩自己的内关穴。 第

四就是语言诱导精神放松法，自己默念头脑放松，体会两秒钟，按照从上到下的顺序，从头到脚，这样不断默念，不断地体会放松有助于缓解情绪。第五积极向上法。心情不好的时候，考生要多想想自己生活中愉快、开心的事情，把积极情绪调动起来。进入状态 第一不要自我加压。现在有不少考生除了做自己老师的卷子之外，还做很多其他的试卷，现在只要回归基础、回归课本就足够了。第二条要调节生物钟。建议考生现在开始每天晚上11点半左右睡觉，这样白天精神比较充足。第三是要学会进入状态。要体验各种考试的不同情景，体验考试的感受，到高考的时候会很顺利地适应高考的考场。第四条非常重要，很多学校在6月初基本放假了，有的考生这个时间只看书、看笔记，不做卷子，结果高考找不到感觉。建议考生每天一定要做卷子，做以前做过的卷子，一做就有信心，达到练练手、热热身的效果，找找感觉。不要做新的难的卷子挫伤自己的信心。第五，6月6日晚上不要提前睡觉，千万不可吃安眠药。充分发挥 怎么充分发挥呢？首先，战略上藐视卷子，战术上重视卷子，特别对简单的题一定不要马虎。其次，就是运用考试策略和技巧。第一，要在写字清楚的基础上力求快。第二个重要策略，是一定要留5 - 10分钟检查答卷。第三，看题做到“准、快、全”，以准为基础，没有“准”，越快错得越多。第四点，利用发散性思维，一道题一个思路解决不了换一个思路。第五要建立知识网络和体系，把所有知识点融会贯通成为一个整体，到高考的时候每一点一刺激，其他的知识点都亮起来了。

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