

心理专家谈高考心理调节小秘诀 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__E5_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c65_177365.htm “ 高考表面上是考成绩,其实说到底是一场心理的较量。调节好心态对高考至关重要。那么,走上考场的学生还可以做些什么呢?” 吉林省心理学会理事,北华大学心理咨询与心理健康教育研究中心主任沈健为考生支了这几招:少想结果。高考结果不是靠想出来的。如果把注意力放在对高考结果的预期和担心上,必然会使自己陷入难以自拔的焦虑之中,反而没有心情去做该做的事情。“喜欢”错题。平时考试和模拟中出现的错题,也许是你习惯性出现问题的地方,也是你最容易丢分的地方。因此,要利用最后的一些时间,心平气和地研究这些错题,力图通过错误,找到走向正确的途径。不怕紧张。紧张并不是你的敌人。适度紧张实际是有利于能力发挥的。只有过度紧张才会影响你。忘掉自己。上了考场之后,第一件事情是写上自己的名字,第二件事情是忘掉自己是谁。忘掉自己的模拟成绩,忘掉自己的志愿。先答会的。在考试时,要先答那些自己会的题。遇到不会的要跳过去。这样就可以保证不轻易丢掉该得的分。同时也会使自己慢慢地出现顺手的感觉,有利于自己的发挥。不对答案。结束一门考试后,要及时把它忘在脑后,马上开始准备下一门考试。不要对答案,对答案的唯一后果就是让自己闹心,影响情绪。超越成败。面对重大挑战,最好的对策是“做最坏的打算,做最好的努力”。因为你连最坏的结果都可以接纳了,心理就会很放松,心情的放松更有利于能力的发挥。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