

考场心理：如何解决没有自信以及不适应 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__E8_80_83_E5_9C_BA_E5_BF_83_E7_c65_177369.htm 同学们临场中的状态除了紧张之外，还有不自信。由于自信心不足，再加上平时做题的时候老师总说你这不行那不行，多年下来，确实觉得自己已经肯定是不行了。其实，大家想一下，中国有句话这样说：谎话说千遍就是真理。你是真的不会吗？不是。我也调查过很多学生，他们的能力根本就不低，但周围的很多环境，加上各种各样的影响，导致学生自己认为自己就是不行的人，干吗还那么努力呢？其实并不是。缺乏自信怎么去解决呢？缺乏自信的解决方法：一、相信自己是有能力的，只是没有真正发挥出来。家长老师和社会，其实是低估了你们每个人的能力。换句话说，你们今天的能力其实一点也不低。要坚持一个信仰就是：不是我的能力低，而是我现在的真实能力还没有发挥出来。每一次考试，就是给自己提供一个舞台，要把能力全部发挥出来，高考更是如此。什么样的人会有自信呢？当你认为你是某一方面的权威的时候，自信就会大幅度增加。很多同学说，自信心不足是因为总是考试分数很低，所以才导致自己没有自信的。那么记住第二点。二、忘记过去，面对现实，相信将来。什么叫忘记过去呢？每个考试在交完卷子的一刹那就已经PASS了，结果好还是坏，和你已经没有任何关系了。你可以从中去获得一些经验，但是，无论是好还是坏都已经是过去时。我们将永远相信将来会比这更好。现在的复习就要坚信，高考的时候会获得更高的分数点。通过现在所做的题目，是可以把自己的能力

一个一个尽可能高的多的发挥出来。三、平时的学习中将自己不错的解题思路与成绩较好的同学进行探讨。平时同学们白天在学校上课，休息的时候，在理解了老师的学习方法之后，不要仅仅局限在老师所说的答案中，不要把老师的答案当成唯一答案。如果自己有一些不错的新思想可以把题目做出来，可以找你们班学习不错且平易近人的同学一起探讨一下，问问他你这样想，是不是也是一个挺不错的思想，如果你的方法确实不错，可以通过你的方法错出题来的话，那个学习不错的同学肯定会回答你：对，不错，确实这样的方法是合时的。通过几次这样的反复之后，会逐渐明白，其实自己并不是不行，我是有这个权威点的。四、在课上对老师讲解的方法和思想进行质疑。老师讲的方法确实正确，但是，除了老师的方法之外，还有没有更合适的思想，还有没有更适合临场考试的思想，要和老师做这样的探讨。在经过你N次探讨之后会逐渐明白，你学的很差的那一科是你当时不敢于往下想所导致的，如果敢于往下想，这时候你的自信会立刻增加的。这是在生活中建立自信心的解决方法，是心情的问题，这一点其实并不是很复杂的。大家都知道，在考场上什么情况都可能发生。比如，你正做题时，一个考生“啊”突然晕倒了，或者有个同学的笔“咣当”掉到地上了，这些声音都会对一个安静的环境产生非常嘈杂的影响，所以平常的心情需要这样解决。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