

专家指导：高三考生培养考试心态调节能力 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__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c65_177385.htm 高三生，请及早培养考试心态调节能力 每年的高考过后，都会出现一种非常令人遗憾的现象一些平日学习成绩不错，被老师和家长寄予厚望的考生，在高考中却成绩平平，甚至倒退许多，令人大跌眼镜。很多家长和学生对此都感到困惑不已为什么这些考生发挥失常或者说没有在考场上发挥出自己应有的水平？通过对此类现象的认真反思我们发现，这些考生欠缺了一种对考试成绩有重要影响的能力考试心态调节能力。曾经有一位心理学家对2000年考入清华北大的74名高考状元做了一次影响高考成绩成功因素的调查。在调查中，高考状元们列出了对高考成绩有重要影响的十几个因素，而这其中排在第一位的就是考场心态。按理说考场心态问题如此重要，它应该引起广大考生的高度重视。然而在现实中，我们却遗憾地发现广大高三生中很少有同学在平日就对此进行训练，以有意识地提高自己调节考试心态的能力。同学们平日在知识的准备上花费了大量乃至全部时间，对如此重要的问题却置若罔闻，置之不理。换句话说，绝大多数考生对自己的考试心态问题采取了一种随遇而安（或者说撞大运）的态度。这种做法直接导致这样的后果高考时，如果没有什么意外情况的发生，考生们还可以发挥出自己的水平，一切顺利，万事大吉；而一旦遇到意外情况，比如考前失眠、生病、试题偏难、考场环境不佳和天气突变等，不少考生就惊慌失措、束手无策，导致自己的考试成绩与平日水平相差很大，甚至一败涂地。以此种

态度去应对高考这么重要的考试显然是不可取的。这种做法的弊端在于外界因素是我们所无法完全控制的，谁也不知道考试那天到底会发生什么，仅仅因为一些意外因素的发生就导致我们多年的努力毁于一旦，显然是一件令人痛心的事情！！！俗话说凡事预则立，不预则废。下面就为广大高三生提供几点培养考试心态调节能力的建议：一、要有培养自己考试心态调节能力的意识。作为高三生我们要清醒地认识到，高考的激烈竞争已经对我们提出了比以往更高的要求，对知识的熟练掌握与应用只是取得好成绩的必要条件，而不是充分条件，好成绩的取得还需要你在考场上的充分发挥出自己的水平。如果你能够充分利用考前的这段时间，有意识的培养提高自己的考场心态调整能力，那么在考试时你就会感觉到踏实，心里有底，因为你知道：考试中意外情况出现的几率是很少的，而即使出现了意外情况，你也可以从容应对，至少与那些根本没有有意识培养这方面能力的同学相比，你的手中多了一份沉甸甸的成功砝码。二、充分利用平日的学习考试机会有目的地培养自己的心态调整能力。既然考试心态问题如此重要，这就需要广大高三生具有良好的调整自己考试心态的能力，而能力的培养是需要实践和时间的。解决这一问题的根本方法就是充分利用现在大大小小的考试，有意识地锻炼、提高自己调节考试心态的能力，以便在高考时从容应对各种情况。很多同学都会发现，考试时候做题的感觉和自己平日做题的感觉是很不一样的，比如不少同学在考试后会懊恼地发现，其实自己冷静下来，在平日的练习中这道题是可以做出来的，但是在考试的那种情境中，也不知怎么回事儿，就是想不出来，或者犯一些莫名奇妙的类似“

马虎”的那种低级错误。这种情况的出现非常明显的反映出这类同学缺乏对考试情景的适应。平日做题没有时间限制，自己不紧不慢地思考，这与考试时那种旁边同学迅速的答题，自己潜意识的感觉到压力，哎呀这道题怎么没有思路，一看时间来不及了，二者相比当然会有很大的不同，答题效果不一样那是情理之中的事情。解决这一问题的一个很好的办法就是把平日的考试当高考，提醒自己严肃认真对待，以答高考卷子的态度去面对平日的考试和试卷练习。俗话说熟能生巧，一些经常性的类似有意识的训练，会让绝大多数同学适应考试情景，学校这学期安排大量的考试的一个重要原因，也是在为同学们的高考做提前的适应性的训练。实践证明，大多数的学生经历了这样的训练之后，高考之后他们会发出这样的感慨其实高考和平日的考试没什么不同！！！这里我强调的是平日那种没有威胁，具有安全性的情境中的模拟训练。就像是救火一样，消防队员救火能力的培养可不是在火灾现场中锻炼出来的，那种危急情境，手忙脚乱的，脑袋都懵了，根本不是培养能力的时候。功夫要下在平时，在一般性的考试中，在自己做练习时有针对性地模拟训练，这才是培养考试心态调节能力的关键时刻！！！有的学生对此都达到了登峰造极的程度，比如一个状元学生提到当他注意到这个问题之后，就有意识的在各种不同情境中锻炼自己，比如自己生病时头脑不清醒，他就有意识的去认真做试卷，以便看看在这种情况下自己到底会答出个什么水平，做到对自己心中有数，高考时即使自己生病了，看来情况也坏不到哪里去，这和很多同学万一考前生病，自己就心里没底是很不一样的感觉啊！！！

三、充分利用模拟考试，及时发现问题

，解决问题 高考谁都没考过，到时候会发生什么谁也不知道。但是模拟考试的情景是最类似于高考了，通过这学期即将面对的那些非常正规的模拟考试，及时地发现自己的在正规考试中的问题，及时地解决，那到时候咱可就有备无患了，呵呵。比如有的同学发现，自己在考试的时候，遇到难题就做不下去了，放过这道题继续往下做就会心里没底，心绪不宁的，严重影响了自己答题的情绪；还有的同学发现自己下午考试状态不好，头脑不清晰；甚至有的在考试时抑制不住地想其它的事情，有的遇到倒数第二题就不会做，有的其他同学发出的一些声音就强烈的受影响；看到其他同学翻卷子就感觉自己答题慢了，就有些紧张等等。对此我会在以后写系列文章与大家共同探讨。严重提醒：家长朋友们别看了我的文章之后，马上给孩子看，以免造成不必要的不良暗示，您知道这个事情就可以了，平日加强与孩子的交流沟通，耐心的听孩子说，孩子说得越多您就对孩子的情况越了解，发现孩子出现问题也别慌张，至少要保持表面上的镇定，发现问题是好事情，毕竟现在还不是高考啊，咱解决问题不就万事大吉了吗！！！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