

专家指导：高考增强信心的10种方法 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_177387.htm

1.要学会微笑 人在充满信心时往往春风满面，面带笑容，而人在丧失信心时往往愁眉苦脸、无精打采，面带愁容。笑是使人充满信心的表现，是人内心快乐的外部表现，笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心，两者相互产生促进作用。因此，建议考生学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来，还建议考生每天对着镜子开心地笑几次。

2.走路挺胸抬头 人外部的姿势和步伐是和人的内心体验有着密切关系的，人在充满信心时挺胸抬头，走起路来步伐坚强有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头哈腰，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。考生经常挺胸抬头，走路步伐坚强有力。速度稍快，有助于增强考生的信心。

3.运用积极自我暗示 不少考生在高考前受到消极暗示较多，不利于自己信心的增强。建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的情况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念，我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示都能起到增强考生信心的作用。

4.不打疲劳战术 很多考生搞疲劳战术，学习时间很长，特别是晚上搞到12点，甚至是一点、二点。这样使考生精疲力竭，使考生第二天无精打采，上课时趴在桌上睡觉，这种疲劳烦躁的心情会使人信心减弱。而考生安排好作息时间，有计划有步骤地学习，既重视学习时间又重视学习效率，这样考生就

有一种生物节奏感与心理节奏感，就有利于增强信心。

5.不要相信迷信 有的考生说，早上听到乌鸦叫了，认为这是不吉之兆，意味着高考可能会失利，其实这都是不可相信的东西，实际上不存在超自然的力量来控制考生的命运，考生的命运是掌握在自己手里的，是由考生的学习实力和心态来决定的。

6.高考目标要期待适当 考生要根据自己的高三以来的考试成绩，特别是一模的考试成绩，实事求是地评估自己的学习实力，确定自己的高考目标。考生如果把高考目标定得过高就会为难以达到目标而产生考试焦虑，影响考试发挥。考生把高考目标定的太低也会影响考生潜能的发挥。

7.不要攀比 所谓高考成功就是考生在高考中考出自己的实际水平，这就是成功。有的考生学习实力550分左右，高考考出550分左右就是成功，如果考出600分就是超常发挥，如果考出480分左右就是考试失败了。另外，一个考生他的学习实力是460分左右，他高考考出460分左右就是成功。不能与前一个考生的成绩去相比，因为大家的学习实力不一样，因此考生不要相互攀比，只要能考出自己的实际水平就意味着高考成功，攀比只能挫折自己的信心，挫伤自己高考的积极性。

8.多和同学、老师、家长交流 不少考生当高考信心不足的时候，把自己的心事憋在心里，越想越别扭，越想越失去信心。其实，这个时候主动与同学、老师、家长多交流，把自己的心里话说出来，把自己内心的苦衷倾诉出来就会得到心理上压力的释放，老师、同学、家长再给你一点安慰，鼓励和支持，就有助于改变信心不足的状态。建议考生在信心不足的时候看看那些高考非常成功的和状元们介绍经验的文章，他们是怎么在没有信心的状态下从挫折中走出来的，对考生解决信心问

题也颇有益处。 9.做做容易题 高考试卷的难度是30%的容易题，50%的中等题，20%的难题。应该说绝大部分考生30%容易题是都会做出来的。当考生缺乏信心的时候不妨来做做容易题，这样也会焕发起你的信心来。 10.增强学习实力 考生的信心是建立在学习实力基础上的，只有学习有实力高考才会有信心。因此，考生在备考冲刺阶段要根据自己的情况建立知识的网络体系，查漏补缺，确实把自己的学习实力增强一步，提高一步，这样来讲就有利于考生信心的增强。 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