

以良好的心态充沛的精力应对考验 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_BB_A5_E8_89_AF_E5_A5_BD_E7_c65_177734.htm

3.3、以良好的心态、充沛的精力应对考验 良好的心态和充沛的精力是决战成功的保证。(1)调整心态，控制情绪。不少高三学生随着高考临近，总感觉心情烦躁、心里没底、信心不足也有的感觉没动力、学无热情，整天顾虑重重、注意力难集中、上课分神，厌烦学习、害怕考试、复习打不起精神，对父母、老师的关心反感；还有的感到千头万绪无从抓起，等等。产生上述心理的原因，有些是单一的，但更多的是综合的。其原因主要是不切实际的目标达不到。这样就要调整目标，让自己“跳一跳，能够到”；这样就能增强自信，稳定心理。

计划性、目标性不强或盲目无计划。那就要订出明确、科学的，符合自己、切实可行的计划；学习方法不当。那就要尝试改变方法，交叉学习，适当休息、活动，劳逸结合；不注重知识结构的梳理，很少或完全没有把握知识结构。那就要静下心来，理出知识结构；经常盲目攀比，自寻烦恼。那就要学会了解自己，正视现实，激励自己，告诫自己“我的目标重在超越自我”。超过了昨天的自我就是成功。

自身或外部压力过分。对此，一要学会体谅父母，换位思考，不要与父母顶嘴、吵闹，尽量与父母和平相处，创造宽松环境，以免使自己情绪受更大影响；另外，要客观评价自己，对自己期望值要实事求是，要高目标严要求、施压力，但不能过于苛刻。

缺少自信、过于自卑，对此就要始终充满信心，相信通过努力能够获得成功，这样学习时能全力以赴，竭尽所能，

较少怀疑、彷徨和胡思乱想；相反自信心不足，总在怀疑自己，就便学习很被动、感觉很累，注意力难集中。充满信心，保持昂扬的斗志，是轻松学习，取得成功的一剂良药。另外，出现不良心态和情绪时，要学会坦率交谈，把喜怒哀乐向所信任的人、亲近的人和头脑冷静的人倾吐；学会暂时逃避和转移，即遇到挫折或紧张的刺激冲击，要暂时离开或不去想不愉快的事情，转移注意力，想想愉快的事；学会对人谦让、对人宽宏大量，可以减少与父母、与同学等的碰撞；学会平心静气、沉下心来去学习，要学会大事化小，小事化了，不要因为一点点小矛盾就耿耿于怀，"善于把大事化小的人是智者，喜欢把小事弄大的人是蠢蛋。"当学习达到忘我境界，一切不利于学习的干扰无隙可入了。(2)保持充沛的精力

精力充沛、精神振奋，遇到问题就能驾轻就熟、游刃有余，无往而不胜。为此：迎考复习期间注意饮食卫生，不暴饮、暴食，但必须按时保持规律饮食；不应该挑食，以保证营养全面均衡；高三体能消耗很大，严禁为减肥而节食；不应该吃零食，以免影响正常的饮食。对于开夜差同学要适当加顿简单而适宜补充能量的夜间餐，如牛奶、鸡蛋、水果等，切不可喝浓茶、咖啡等。

保持有规律的睡眠、有规律的生活节奏。考前每天少睡一两小时并不会给考试带来严重的影响，不必为此惴惴不安。但开夜差，要以效率为标准，而且不影响白天的正常学习。每天吃过中午饭后可以在教室或家里小睡半小时，这样既达到休息目的，而且能使大脑很快休养。熬得晕头转向，反应迟钝；睡得昏昏沉沉、萎靡不振都是学习的大忌。

适量进行锻炼。体育锻炼能增强体质，体质是承受繁重脑力、体力劳动的保证。因此复习迎考期间适量

锻炼必须坚持，如每周的体育课，必须坚持，既可起到锻炼效果，也是学习间的最好休息，且对学习不会有不利影响，磨刀不误砍柴功。当然除体育专业同学外，其他同学这阶段锻炼不宜做太激烈、大强度的运动，以免身体过分疲劳很难恢复。星期六晚饭后和父母散步一小时，边走路锻炼，边和父母沟通交流。既能适量锻炼，又能倾吐内心积压的东西。严禁进网吧、进喧闹的游戏厅、歌舞厅等场所。

(3)克服复习中的“高原现象”和迎考中的“克拉克现象”

高考复习中，绝大多数同学会发生这样现象：开始复习时效率高、进步快，但随着复习进一步深入，效率大减，甚至裹足不前或感觉“退步”，心理学上将这种随着复习时间延长和复习难度增加而导致效果呈下降趋势的现象称为“高原现象”。澳大利亚田径名将克拉克曾在5年内17次打破世界纪录却在他运动高峰期的两届奥运会上连连发挥失常，与金牌无缘。人们把这种平时训练水平很高、成绩很好的运动员在关键时刻屡屡失手现象称之为“克拉克现象”。

遇此大可不必顾虑重重，甚至怀疑自己的能力。而是要分析自身查找原因，找出对症下药的良方。“高原现象”一般与方法单一、基础不扎实、身心疲惫、学习动机过强、身体生理等因素有关；“克拉克现象”根源则在于平常缺乏自信，场上信心不足、患得患失、产生焦虑情绪、严重制约能力拓展和水平的发挥。为此：要尝试改变学习方法，使方法更适合复习进程；提高心理素质，消除急躁情绪，脚踏实地、循序渐进地复习；平时注重磨砺意志、锻造良好的心理素质，正确地估价自己，充满自信，以饱满的精神、昂扬的斗志、平和的心态投入学习、迎接挑战，给自己学习的心境开辟一块“世外桃源”；但不同的心

理素质的同学要有不同程度的焦虑感，每一个同学要保持一定程度的焦虑感，要保持一个度。试想，面对一次可能改变自己命运的高考，一点都不紧张，总是一幅轻松潇洒、漫不经心的样子，那才是不正常呢：合理休息。"前事不忘，后事之师"，在我们的前面，曾有过多少莘莘学子，学兄学姐象我们一样拼搏过、奋斗过。前面这些实际上就是对他们过去奋斗的一些思考。今天我要把鼓足干劲，力争上游这八个字献给所有参加2007年高考的同学们。你们当中有暂时领先的，也有暂时落后的。"暂时"领先，你如果放松了这两个月，或把握不好，就有可能变成落后；相反，你如果抓紧了这两个月，学有章法，就有可能变暂时的落后为最后的高考题名，胜利在于再坚持之中。暂时领先的同学，只是胜利在望，并不等于胜利在握，革命尚未成功，同志仍需努力；暂时落后的同学，不言放弃，坚持到底，就会有惊喜。为了自己的前程和将来的幸福，要学会战胜自己、学会取舍、学会放弃与高考无关的情感、兴趣，全力以赴投入到紧张的复习之中。可以肯定，只要同学们能处理好各方面关系及轻重缓急，抓好当务之急学习，夯牢基础、抓好平时、注重细节。你的学习肯定会事半功倍，用实力赢取明天的高考。同学们，志当存高远，关键在眼前。智者善于创造机会，愚者总在等待机会。如果你有眼光，就应该把握住眼前的每一个机会。为了你的追求，你的理想，你的明天更美好，请你千万要把握好这最后85天，发奋努力85天换得一生的前程未来，真是太值得了。人生能有几回搏，此时不搏更待何时！总之，希望同学们，增强对学习责任感，把学习当成对人对己、对家长对老师、对社会的神圣责任及使命，发扬特别能吃苦、特别能

战斗的大无畏精神和气概，力拼2个月，充满信心，从容应对，去迎接那热烈而令人向往的六月。坚信你们能用自己的智慧、辛勤，不负期望，创造辉煌。预祝同学们都能通过自己不懈的努力，心想事成，美梦成真。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