

高考进入倒计时专家支招正确调整心态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/185/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E8_BF_9B_E5_c65_185472.htm 离高考的日子已经不到两个月时间了,考生们已经进入了复习的冲刺阶段。在紧张的复习过程中,适时地调整应试心态对在考试中充分发挥自己的应有水平,取得好的成绩是很有帮助的。为此,我们邀请了一直从事青少年心理问题方面研究工作的专家,杭州新理想高复的吴老师,针对一些学生心理紧张的症状,调整考前心态,给大家提出一些建议。

症状一：厌倦重复学习，没有学习动力 临近高考，有的学生会发现最近自己的学习成绩提高得不快，以前可以轻松记住的知识点，现在却需要重复好几遍才能记住。有的学生心里非常想好好的学习，但就是怎么也提不起学习的劲来，尤其是对一遍又一遍重复学习相同的知识，产生了厌倦的心态。吴老师分析：这种情况是大多数学生普遍存在的，所以学生们面对这样的情况时不要担心，并不是你的学习能力降低了，而是你的身心在告诉你，你已经做好要高考的准备了。对策：遇到这样的情况，学生们可以将学习的时间作一下调整，不要长时间复习一门科目，可以将不同的科目进行交叉复习，在每门科目之间留出5-10分钟的休息时间。休息的时候可以听听励志的歌曲，或者静静地想一想自己为什么要参加高考，想象一下自己拿到录取通知书的心情，也可以看看励志的小故事，激励一下自己的斗志。

症状二：晚上难以入睡，白天没有效率 许多学生在这个阶段经常会遇到一个问题：怎么样才能利用每一分钟去学习。离高考的日子越近，学生们就越希望自己能有更多的学习时

间，不愿意浪费一分一秒。因为这样的心态导致许多学生晚上难以入睡。由于害怕早上没有精神学习，许多学生会强迫自己睡觉，可是即使勉强睡着也会很容易惊醒，睡眠质量很差。结果白天提不起精神学习，瞌睡连连。吴老师分析：想要每一分每一秒都学习是一件不可能的事情，这是学生求学心切而产生的一种错误认知，因为人是有生物钟的。对策：当觉得无法入睡时，千万不要强迫自己入睡，这样不仅无法减轻失眠，反而会增加心理负担。此时应该放松心情，做几个深呼吸，让自己的心情慢慢平缓。可以怀抱一个柔软的枕头，体会一下婴儿在母亲怀抱里的感觉。或者可以在床上做几个简单的瑜伽动作，舒展一下身体，使心情平静下来。对于失眠很严重的学生，建议可以去心理医生那里做催眠治疗，适当吃一些药，有助于减轻失眠的症状。

症状三：对周围变化敏感，害怕面对失败 很多学生在这个阶段会经常抱怨周围的环境太吵，无法安静地学习，进而对自己的学习效率产生焦虑的情绪。有的学生会变得暴躁易怒，严重的甚至会出现暴力行为。吴老师分析：高考复习的冲刺阶段，因为学习任务的繁重和心理压力的增加，学生们变得十分敏感，周围环境中细微的变化在他们的感观中会被无限放大。对策：如果觉得心情郁闷烦躁，可以到操场，或者空地上大声地呼喊，唱歌。或者跑跑步运动一下，让自己从紧张的学习氛围中暂时跳出来。不要害怕失败，关键要想一想自己是否已经尽力了，有没有做好自己应该做的事情，还有没有可以做得更好的方面。对自己担心的问题可以在纸上一一罗列出来，然后跟朋友、老师、家长多多沟通，一起对每一个问题想出一个解决的方法。

症状四：平时成绩稳定，考试成绩下降 有的

学生平时作业和测验成绩很稳定，但是一到正式统考，成绩就会明显下降。有的学生甚至在考试中拿到卷子就手心出汗，双手发抖，根本无法集中精力考试。吴老师分析：这样的情况其实是心理素质不过硬造成的。其实很多学生考试失误并不是输在知识点上，而是输在了考试心态上。对策：在考场等待发考卷的时候，可以动动手，轻轻地甩甩头，放松一下紧张的身体。当拿到考卷时，不要马上看考试题目，先闭上眼睛做个深呼吸。可以想想自己最满意的一次考试场景，带着感情回忆一下自己是怎样完成考试的，情景的再现有助于增加应对考试突发情况的信心。在答题时，遇到特别难解的题目，可以先放在一边，等最后再解答，但不要因为遇到困难就轻易地说放弃，试着努力坚持一下，也许就会柳暗花明。另外，在高考的前一天可以到自己考试场点看看，想象一下自己明天进入考场的情景，做好考试的心理准备。吴老师特别提醒：孩子的心态受家长的影响。高考前，孩子的心态也受家长的影响。因此，高考前不仅孩子要调整好心态，家长也要调整好心态。在高考前，家长要摆脱各种外界的干扰，心情要愉快，切忌过分关注孩子。在高考前给孩子创造一个温馨的家庭环境以及安静的复习环境，这对孩子的备考是很有好处的。但是也不要刻意改变生活习惯，因为这个阶段孩子的心理十分敏感，刻意的改变反而会给他增加心理负担。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