

如何面对高考不自信 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E9_9D_A2_E5_c65_204742.htm 杨老师：您好！我是个学习不好不坏的高中生，面对我的学习成绩我却不知道怎么办才好。我家里和老师都很看重我，我不知怎么办，我现在自信心很差，对自己没信心。过50天就要高考了，我好怕考不好。特别是即将面对的高考，好怕考不了大学。情感问题也是我比较敏感的一个问题，身边的朋友一个个都是成双成对，可我自己……，我性格内向，在一些方面上比较……，我的妒忌心很强，也很容易发脾气，我也想克服，可就是没办法，现在我在想办法，我天天锻炼身体，希望可以放松身体，不知道有没有用。谢谢杨老师听我说了这么多，肯定浪费了您宝贵的时间，真的对不起。晓东晓东：您好！谢谢您对我的信任，也非常乐意与您共同探讨您所提出的问题。您说“我是个学习不好不坏的高中生”，这就是说您是一个中等程度的学生。对高考而言，中等程度的学生具有比较明显的优势。这是因为高考试题的出题原则一般都是，基础题40%，中挡题40%，高难题20%，学习好的同学在较多情况之下都把高考试题难度估计过高，在偏、怪、难等题型上做文章，往往容易忽视对基础知识的掌握，再加上他们是学校高考领跑的第一集团军，他们的成绩把老师、家长的胃口都吊了起来，学校、老师、家长和同学无形之中都在给他们增加压力，他们面临高考过度地紧张、焦虑和慌乱也是可想而知的。仅就这两点来看，您这样的中等生就占据着明显的优势。有这样的明显优势我们并不说要“刀枪入库，马放南山

”，而是要狠抓基础知识和基本技能，在此基础上，适当地加大练习的容量和难度，做到“以不变应万变”，同时还要根据自己平时的学习成绩和复习的情况，确立合理的考试目标，以恰如其分分析自己，查缺补漏真抓实干的态度和行为，切实提高自己的综合实力，让自己在达成合理目标的前提之下，提高自信心。您说“我家里和老师都很看重我”，这说明您考上大学的希望非常大，只要您“时时坚定严格地按自己的意志和计划生活，随时随地抓紧时间，全神贯注地、高效率地干自己该干的事情。”那么我相信出色的您就能创造出出色您自己！另外，您说“情感问题也是我比较敏感的一个问题，身边的朋友一个个都是成双成对，可我自己……，我性格内向，在一些方面上比较……”我非常理解处于青春期这个不平静的年龄，您具有对情感问题比较敏感心里是非常正常的，但是在此时此刻您所面临的最为关键的是高考。如果您在这个时候像“身边的朋友”一样“成双成对”的活动，则很有可能影响您的高考，所以我建议您还是把这个问题放到大学去解决吧！一方面是因为进入大学之后，大学的学习任务由中学时代单一的文化课程学习变成了文化课程学习、人际交往学习和爱情学习；另一方面是因为大学的同学来源比较广泛，交往面也比较大，容易碰到与自己脾气、性情、爱好和追求相投的人；还有一方面就是通过上大学人际交往学习和爱情学习，自己在理性和成熟度也有了较大的发展，选择所爱的人之上也具备了较好的理性认识，所以我建议您把这个问题放到大学去解决。您说“我的妒忌心很强，也很容易发脾气，我也想克服，可就是没办法，现在我在想办法，我天天锻炼身体，希望可以放松身体，不知道有没有用

。”卡耐基在《人性的弱点》中说，人都是有很强的妒忌心的，当别人比您做的好、做的优秀，您就会觉得很有些不爽，但这完全是正常的。只要您把它化作动力去让自己强大起来，您会让您步入自信、自强的轨道，那么您的忌妒心也就会得到改善，我相信您一定能做到，而且还会做得比我想象的更好。关于很容易发脾气的问题，我们首先要知道很容易发脾气是一种脆弱的表现，另外还要清楚它是破坏亲情、友情的杀手，那么当您发脾气的时候也就自然而然的去注意它了。只要您有意识的去注意它，那么您发脾气的问题也就得到解决了。如果还是控制不住发脾气，那么在日常的人际交往中要注意多从正面看待人和事，多注意他人的优点，并有意识的与他人多接触，争取融入集体之中。有意识地调整自己的语言和行为，尽最大可能改掉那些令他人生厌、排斥的语言和行为，并使之习惯化。结交一两个知心朋友，尽量把自己的烦恼与忧愁与之倾诉，以减轻自己不良的心理压力。如果找不到合适的倾诉对象也可以书写心情日记。开诚布公与父母交换意见，但语言要恰当、时机要合适。多与同事、伙伴在一起参加体育娱乐活动，一方面可以在体育娱乐活动中发泄不良情绪，另一方面以自己的行为表现取得同学的认可和接纳，进而使自己的不良情绪在人际融洽中得以消解。建议在欲发脾气时转移注意力，比如把舌头在嘴里转上10个圈，或者想点或干点别的事儿；暗示自己“小不忍则乱大谋”，或用手腕戴橡皮圈弹击自己以示提醒等，这样就可以起到制怒的效果。以上仅是本人的一些意见和建议请您参考，您的朋友杨永龙祝您学习进步！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

