

专家提示：高考心理调节16字心诀 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__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E7_c65_204758.htm

王极盛教授，中科院心理研究所博士生导师，我国著名的心理学家，曾兼任中国管理科学研究所所长，国务院特殊津贴获得者，是被媒体广泛关注的高考问题、心理健康与家庭教育的研究专家。近年来，王极盛教授潜心研究高考，从1999年开始对全国31个省市自治区的400多名高考状元进行了一对一的访谈，出版了16本书，被誉为高考状元研究第一人。王教授掌握了大量的第一手高考考生资料，总结出高考成功的规律，使众多考生和家长获益匪浅。

高考心态调节16字诀：“强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥”

强化信心

1. 考目标要适当，不要超过自己的实力，达不到的目标，心理就会受到挫折。
2. 不要攀比，个人情况不一样，只要考出平时的水平就是成功。
3. 不要迷信。
4. 要积极暗示，心态不好的时候写一个纸条放在桌子上告诉自己：我能行、镇静、沉着，这些积极的词语会帮助你提高信心。
5. 考前几天走路挺胸抬头，步伐强劲有力。

优化情绪

1. 很多高考状元问高考是什么。高考就是平常的考试。有的考生把高考看成决定命运的一战非常紧张。
2. 学会深呼吸。
3. 建议用自己右手大拇指按摩自己的内关穴，大体是戴表带后面扣眼的地方，顺时针按摩36次很有效果。
4. 语言诱导精神放松法，自己默念头脑松体会两秒钟，按照从上到下的顺序，从头到脚，这样不断默念，不断的体会放松有助于缓解情绪。
5. 积极向上法。考生心情不好的时候想想自己18年的生活当中的愉快事情、开心

的事情，把积极情绪调动起来。进入状态1：不要自我加压，现在有不少考生除了做自己老师的卷子之外还做很多其他的试卷。现在只要回归基础、回归课本就足够了。2：调节生物钟，高考是白天考试，现在不少同学是夜猫子，建议考生现在开始每天晚上11点半左右睡觉，这样白天精神比较充足。3：体验各种考试的不同情景，体验考试的感觉，高考时会顺利适应考场。4：高考前有一段时间放假，有的考生这个时间只看书、只看笔记，不做卷子，结果高考找不到感觉。建议考生5月25号以后一定每天做卷子，做过做的卷子，一做就有信心，达到练练手、热热身，找找感觉。不要做新的难的卷子挫折自己的信心。5：6月6号晚上不要提前睡觉，宁肯一夜不睡觉，也不要吃安眠药。

充分发挥

1. 战略上藐视卷子，战术上重视卷子。特别对简单的题一定不要马虎。

2. 运用考试策略和技巧。第一，写字清楚的基础上力求快，高考是考时间，时间就是分数，一定要在考试写字，老师看得准的基础上力求快。第二，一定要留五分钟到十分钟检查卷子。第三，看题做到三个字“准、快、全”以准为基础，没有准越快错的越多。第四，利用发散性思维，一道题一个思路解决不了换一个思路。第五，要建立知识网络和体系，把所有知识点融会贯通成为一个整体，到高考的时候每一点一刺激，其他的知识点都亮起来了。一般考生的心理问题都可以用这16字解决，我考数学紧张怎么办？复习紧张怎么办？都可以用这个方法。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