

中学教师讲解考生如何调整好心态迎接中考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E4_B8_AD_E5_AD_A6_E6_95_99_E5_c64_205417.htm 今天，离2007中考还有整整60天，在这个特别的日子里，我们不再请初三六科老师来告诉大家如何复习，如何提高学习效率，这些东西平时老师说得太多了，今天，我们请新华中学心理辅导教师马丽丽，以案例的形式，为考生讲讲面对繁重的学业和即将到来的中考，如何调整好心态，如何减压，如何消除紧张、焦虑情绪，让你重塑自信，在2007中考中脱颖而出。好心态才有好成绩

案例1 肖琼(化名)是某重点中学初三年级的尖子生，从初一开始，肖琼的成绩一直在班里名列前茅，性格也很开朗。可是，最近肖琼却出现了很多反常举动，原本爱说爱笑的她，越来越沉默了，一回家就把自己关进屋里。不仅如此，在她复习期间，不允许家里有一点声音，就连地上掉根针她都无法忍受。有时，父母不小心碰到什么东西发出了声音，都会惹得她大发脾气。

专家分析：马老师分析，肖琼属于典型的考试焦虑。原来，肖琼的成绩始终在班里排名第一，但是进入中考总复习以后，一些原来处于中上游的同学成绩大幅提高，特别是几个原来排名在10名左右的男生，现在都开足了马力，成绩一路蹿升。这些都让肖琼感到了前所未有的压力，她害怕自己的第一名受到威胁，所以产生了极大的焦虑。马老师说，这种情况多出现在那些成绩比较好，但心理承受能力和自我调节能力比较差的学生身上。很多人认为，成绩不好的学生才会为考试而担心，其实，成绩优秀的学生出现考试焦虑的几率更大。因为成绩优秀，他们对自己的期

望值往往更高，给自己的压力也更大，更在意考试的分数和排名，更害怕被人超越。一般有焦虑心态的学生会出现紧张、烦躁、孤僻等情绪，有的还会伴随头疼、出汗、手脚颤抖等身体不适。专家处方：对于这些因竞争而产生焦虑的学生，马老师建议，一定要认清自己的位置。只要自己尽力了，即使最终成绩不如别人，也不会感到遗憾。所以，在中考冲刺复习时，千万不要让多余的担心绑住自己的手脚。当然，如果确实已经出现了焦虑的症状，同学们可以通过以下方法帮助自己缓解。比如：音乐放松，在学习过程中，放一些舒缓的背景音乐；呼吸放松，深吸一口气再缓缓呼出，如此反复；肌肉放松，闭上眼睛，从头到脚，逐渐放松身体的每一个部分。

案例2小叶(化名)父母都是名牌大学的毕业生，他们对小叶的期望值很高，希望她考入南开、耀华，进而升入北大、清华。小叶现在一所区属市重点中学上学，目前的成绩大约在570分左右，她知道以这样的成绩想考进南开、耀华几乎是不可能的。一面是父母望子成龙的迫切愿望，一面是现实成绩的巨大差距，小叶陷入了矛盾中，现在她每天都很害怕回家，害怕面对爸爸和妈妈。

专家分析：对于很多初三学生和家来说，中考到底是什么样的考试，有着什么样的意义，他们并不是特别清楚。与高考相比，中考其实是一次衡量水平兼具选拔功能的考试。如果把中考比做一个金字塔，那么真正能考入南开、耀华等重点中学的人只能是少数站在塔尖上的精英，对于大部分成绩中等的学生来说，如果只把眼光盯在遥不可及的目标上，只会让自己痛苦、失望。

专家处方：马老师认为，对于大多数同学来说，与其盲目追求考取重点高中的目标，不如抓住最后60天的时间，挖掘自己

的潜能，提高自己的成绩。在中考满分660分中，约有470480分是基础性试题，这些分数是必须得到的，还有130分140分是中等难度试题，这部分是可以得分的。如果能确保基础题不丢分、中等难度题多得分，就能取得不错的成绩。分析了考试，再分析自己。像小叶这样的同学，可以先了解一下自己想报考学校往年的录取分数线，看看自己与这个分数线之间还有多大差距。然后，可以给自己画一个坐标图，逐个分析自己每个学科的成绩状况，看看哪些科目自己还有涨分的空间。通常来说，成绩越好的学科涨分的可能越小，反而是那些平时比较差的学科，更容易提高成绩。只要有针对性地对自己的弱项进行弥补，同学们都可以在最后60天让自己的成绩再进一步，重点高中也就不再遥不可及了。不光是成绩中等的学生，即使是那些成绩暂时落后的学生也不应该对自己丧失信心。其实，这些同学是最容易在冲刺复习阶段提升成绩的。因为，这些同学的普遍问题是基础知识掌握不好，只要在最后60天里，跟着老师的复习计划，对照总复习和教材，把基础知识夯实，中考成绩一定会有所飞跃。所以，对于这部分同学来说，最重要的是不丧失信念、不放弃自己。

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