

增强高考心理适应有绝招 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/216/2021_2022__E5_A2_9E_E5_BC_BA_E9_AB_98_E8_c65_216960.htm 这些方法真的很不错，希望在“一线”奋斗着朋友借鉴，保持心情愉快：一、增强学习实力 考生信心是建立在学习实力的基础上的。只有建立在这个基础上，才能充分调动考生的积极性，保证考试充分发挥。高考前，查漏补缺，建立知识的体系和网络，抓紧抓好课堂40分钟，掌握高考的要求，来强化自己的学习实力，这都有助于强化高考的信心。二、不打疲劳战 据调查，不少考生都在挑灯夜战。相当多的人夜里12点以后睡觉，搞得筋疲力尽。有些考生上午第二节课就无精打采，甚至趴在桌子上睡觉。疲劳战术使他们陷入心情烦躁的状态之中，从而影响高考的信心。有的打疲劳战术的考生叹息到：高考与我无缘。考生学会打效率战，不打时间战，有节奏有规律地起居与复习，有利于精力充沛，有利于增强信心。三、强化优势学科 每个考生相对自己而言都有相对优势的学科与相对弱势的学科。考生要强化优势学科，从而增强自己的信心，并靠它拿高分。弥补弱势学科，采取确实有效的措施小步子前进，一步一步来提高弱势学科的实力，从而强化自己考试的信心。四、高考目标适当 考生可根据自己一模二模的成绩(正常发挥的条件下)来确定自己高考的期待值。考生把高考目标定位过高，就会增加考试焦虑，降低信心，考生若把考试目标定位过低，影响潜能的发挥。人在充满信心时，满面春风，面带微笑。笑是人充满信心的表现，是人快乐的表现，笑和自信的体验是一致的，是和人的自信相互促进，充

满信心使人微笑，微笑使人信心增强。考生经常微笑，内心就会自然滋长自信的体验。

六、不要封建迷信 这几年高考前，都有人说什么早晨听见乌鸦叫是不祥之兆之类的迷信话。高考的命运是掌握在自己手中，它是由考生的心态和学习实力而决定的。世界上不存在超自然的力量控制考生的命运，迷信只能降低考生的信心。因此考生千万不要去算命、拜佛、求神。

七、积极自我暗示 暗示能改变自己的信心。积极暗示能提高人的信心，消极暗示能降低人的信心。考生在高考前应尽量避免消极暗示的影响。考生要根据自己的情况，运用积极暗示强化信心，例如，在考试前与考试中默念：“我一定能高考成功！”“我有实力”，“我能行”。

八、走路挺胸抬头 人的姿势与步伐是和人内心体验有密切关系的。人在充满信心时，挺胸抬头，走起路来步伐坚定有力。考生经常挺胸抬头，走路步伐有力，速度稍快，有助于增强信心。

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