

2007高考指南：考前心态调整重于功课复习 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_2007_E9_AB_98_E8_80_83_c65_216973.htm 距离高考只有30多天了。高考前，怎样把心态调整到最好，是众多高三学生和家长备受关注的事。2日上午，家长们怀着对孩子的关心与爱，来到烟台三中，听侯辰虎、蔡娅丽和张智超三位资深老师讲解考生心理状态的窍门。讲座现场，家长们全神贯注的神情将他们的迫切心情表露无疑，除了老师的讲解声，耳边全是家长们记录老师心得的“沙沙”声。学会劳逸结合 学习有张有弛 蔡娅丽：烟台一中老师，负责学校的心理健康工作，担任高一年级的心理教学和学生的咨询工作。2005年获取国家二级心理咨询师职业资格，2006年，一中“心理健康教育模式”获全国中小学思想道德一等奖。蔡老师说，高考临近，进行咨询的考生也越来越多，从目前的情况来看，考生主要存在以下三个方面的问题：上课注意力不集中；思想涣散，容易“郁闷”；跟家长沟通不好；考前焦虑。蔡老师通过对一个很有代表性的学生个案分析了这一阶段高三考生面临的心理问题。小A是一中高三实验班学生。他从小就懂事而且好强，学习很刻苦，成绩一直名列前茅，是个追求完美的学生。近两个月以来，他精神紧张，无法集中精力学习，每节课能走神10多分钟，他担心考不上名牌大学。蔡老师说，小A现在的这种精神状态首先是对高考的不恰当认知，他认为一节课45分钟，自己光走神就10多分钟，很是懊恼。在他看来，不能落下一分一秒的宝贵时间，其实这是完全没有必要的。蔡老师说，学习首先要学会劳逸结合，有张有弛，张弛有度

，这样合理安排，时间利用率才会高。其次要纠正认知的错误。摆正心态，正确看待高考结果，看淡结果对于减轻和解除焦虑有很大帮助。再次就是要树立自信心，进行放松训练法，让自己轻装上阵，发挥出较好的水平。心态调整重于复习

考生太要强不妨“泄泄气” 侯辰虎：烟台二中南校区大实验班物理老师，物理教研组组长，山东省高级教师，多年从事班主任工作，对学生的心理问题具有丰富的处理经验。担任过多年高三班主任的侯辰虎老师对此时学生的心态可了如指掌。面对家长们提出的一个又一个问题，他毫无保留地讲出了自己调整考生心态的经验。“每年到这个时候，我都能感觉到学生的心理波动很大，睡不着觉、精力不集中、考前上厕所、考试中拉肚子，都是容易出现的问题。”侯老师的话马上得到了家长们的回应，不少家长点头附和。“其实这时候考生的基本知识和技能都掌握了，要想让他们发挥出来，调整心态非常关键。我认为，这个时候宁肯不复习，也要将心态调整好。”这是家长最为关注的一个问题，他们立即摆好纸笔，准备记录。“考生心态波动最主要的原因，是对自己认识不足，家长要帮助孩子正确认识自己。”侯老师说。从以往的经验看，考生在这时候往往用放大镜看高考压力，用缩小镜看自己的能力，他们心中要求自己一定要考上理想的大学，所以对自己的分数很敏感。侯老师提醒家长注意，作为学生，只要具备了良好的学习品质就足够了，千万不要给孩子定过高的目标。侯老师提醒说：“学生的认识大多来自家长，当您发现孩子出现焦虑情况时，通常是他的目标值过高，无法达到。这时家长要适当降低对孩子的期望值，给他泄一泄气。压力的减轻，不但不会让孩子真的降低水平

，反而会令他考得更好。”形成积极的心理暗示以平常心面对高考

张智超：烟台三中心理咨询老师，山东省心理健康教育先进个人，获2005年烟台市心理健康活动课一等奖，多年从事学生心理教育工作。座谈会上，张智超老师从考生心态、心里调节方法及考生在最后冲刺阶段应做的准备等三方面进行了详细阐述。“面对高考，很多考生把它看做是一座难以逾越的大山，以一种消极的心态去面对，不能够正确的认识自己、评价自己，这是学生高考最大的障碍。”张智超说，考生首先应该正确认识高考，把高考当做人生的一种阅历，考生应该以一颗平常心去面对。“很多同学反映，模拟成绩不理想，错误犯了一箩筐，高考肯定没戏了。”张智超说，其实这些同学已经有了很大的进步，他们已经发现了错误。但是，更关键的是考生如何去认识这些错误。对此，张智超总结了三句话供考生参考：“首先，我为什么犯错误；其次，这样的错误不要一犯再犯；最后，决不能让错误过夜。”两个小时很快过去了，三位老师的经验之谈让家长们感慨不已。座谈会结束后，家长们还迟迟不愿离开，请老师支招。一位家长说着说着甚至流下了泪水……

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