

面对高考我们微笑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/220/2021_2022__E9_9D_A2_E5_AF_B9_E9_AB_98_E8_c67_220638.htm 随着高考的临近，部分同学出现了这样那样的心理问题。据我多年观察，这些问题主要有以下几种类型：（一）焦虑型：以紧张，担心或忧虑为基本特征。（二）“高原”型：觉得在一段时间里学习和复习停滞不前，甚至觉得对学过的知识感到模糊。（三）无序型：学生不适应，合不上复习的节拍，显得处处被动，进而失去了心理上的平衡。（四）疲惫型：在二轮后期对学习热情锐减，深感成绩无法提高了，信心斗志锐减，感到无奈，失望。（五）自弃型：自觉升学无望，放弃了追求，自暴自弃。（六）自负型：自命清高、自我陶醉、自我欣赏，无紧迫感。失调的心理，是我们复习迎考的第一杀手，平和的心志是积极复习迎考，取得好的高考成绩的基本保证，如何面对这些心理问题，下面我们提供一些对策。对策之一：放下包袱，轻装上阵，克服焦虑心理 1、去掉杂念，看轻得失，只想一个字“拼”，只想复习过程，提高成绩，不想高考结果。2、适当降低求胜动机，适度下移参照分数线。心理学研究表明，考生要取得最佳的成绩，必须保持中等强度的求胜动机，以“平常心”对待高考。3、不以模考成绩论英雄，辩证地看待模考成绩。综合练习或模考，应辩证看待，成绩不好，坏事可转化为好事，因为它暴露了自己存在的问题。使自己能及早的发现问题，警钟早鸣，同时对自己也是一种耐挫训练，汲取教训，高考时会有好的发挥。对策之二：扬起信心的风帆，走出“高原现象” “高原现象”是高

考复习中出现的常见现象，不足为奇，更不足为虑，只要采取适当措施，就会从“山穷水尽”，走入“柳岸花明”。

(1) 首先要明确在这一段时期，不是我们努力没有成效，而是自己正处在知识量的积累过程之中，特别是有一部分女同学，学习很刻苦，积累的过程往往比较长。因此越过这一时期，高考前一定会发生从量变到质变。(2) 不是自己不行，而是对自己产生了消极期待。由于总是认为自己这门或那门学科学得不好，导致在复习或考核这门学科时，内心就会有一种消极的暗示，心烦意乱，效率低下，成绩徘徊。因此，调整好心态，树立起信心，扬起勇气的风帆，相信自己能学好，就一定会有成绩的提高。(3) 不是智力上的缺陷，而是我们的复习方法可能不太科学，因此及时调整复习方法与策略是我们走出“高原现象”的关键。对策之三：变无序为有序，复习把握复习的主动权 越是临近高考越要沉着、冷静，越要变无序学习为有序复习，我们更应该把握复习的主动权，定好切实可行的复习计划，在完成老师布置的在复习内容外，一定要根据自己的复习计划安排好每天每阶段的复习内容。对策之四：抓住“复习求知高峰期，屏住气百米冲刺 根据考试心理，我们将临近考试的一段时间，称之为“复习求知高峰期”。考生在临考前复习中，会表现出对有关考试内容特别敏感现象，在这一时期内学生对知识的接受和理解能力都达到了最高峰。抓住这个学习心理状态的有利时期，抓好复习效果的短、平、快。根据资料研究统计，在最后一个的一紧一抓，70%的同学高考成绩能提升2060分左右。对策之五：知彼知己，找准自己的位置 在复习中，充分的认识自己，找准自己的位置，是克服心理障碍，调整心态，最

有效的法宝之一。它使我们变得现实，变得坦然，变得冷静，变得沉着，能使我们得到有效的复习，我们既不能好高骛远，想入非非。更不能妄自尊大，产生自卑，缺乏勇气与信心。尤其是自负性与自弃性的同学，更要找准自己的位置，清醒的认识自己，分析自己，不要华而不实，也不能自暴自弃。面对高考，我们微笑。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