

心理专家：模考过后“养心”有三招 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/221/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c64\\_221142.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/221/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c64_221142.htm) 经历了大大小小的测验、摸底、周考、月考后，“磨刀备战”的考生们，如果能够及时把握这段实战前的心理调适期，梳理心绪、激发斗志，将为中考的“酣畅一役”补充胜利的“心养料”。“养心”之一明确方向、优势在望 埋头苦学的时间已经不短了，但还有相当一部分考生对自己的备考状态不甚明了。定义满脑、题海鏖战、机械操练引发的“考前木僵状态”导致考生感受力的下降和敏锐度的低迷。中考前，很多考生都觉得自己忙忙碌碌的没有方向感。不知道自己的状态离中考相距多远，也不知道之前的学习策略是否行之有效。此时的你不必纠缠分毫之失，应该积极寻找已被证实的好方法，稳定提升的强势科目，以及尚有潜能的新领域。将自身优势高调挖掘将强化你的自我效能感，为渐近的大考积蓄宝贵的心灵养料。

“养心”之二客观分析、调整期望 数次考试之后，由于期望值与实际分数的偏差，考生容易产生焦躁不安、痛定思痛、茫然无措等心态。焦躁者，往往由于欠缺复习的条理性，急于求成、左右摇摆、顾此失彼、疲于应付，体力消耗大，收效不显著。当务之急，就是要梳理出冲刺阶段的个性化复习策略。避免与同学攀比造成的盲目跟风式，以及过度依赖老师造成的等待命令式策略。强化适合自己的方法才是最好方法的观念。客观分析自己的强、弱势项目，把最终目标分解为一个个比较容易实现的小高度，在每一次小成功后积累能量比被失败打击得丧失斗志要明智得多！痛定思痛者，一般

属于内向型人格。他们多把成绩不理想归因为自己的内在因素，如不努力、脑子慢、做题少等，从而导致自责、自罪、自轻、自卑的心理状态。在反复咀嚼心头之痛的情况下，挫败感被逐渐放大，进入发现问题、明确优势、继续提升的状态也会随之减慢。此时的你要咬紧牙关，甩头挥别过去的成绩得失，抬头把握大局。大声告诉自己：“我要行动了！我可以做得更好！”痛苦往往是在愁思百转中纠结出来的，把空想的时间留给行动，你会从挥刀斩乱麻的快感中重新拾回自信。茫然无措者，由于考试前心理准备不足，对模考成绩的或低、或高不知做何反应。这样的同学不妨把“模拟”二字放大，时刻提示自己：“模拟毕竟不是中考！未来的一个多月我需要更多的储备！”中考意图侥幸过关实在难上加难，每个人都要做好过程中的功课。模考成绩好更要用心分析。卷面中的哪些内容是我真正掌握的项目，哪些内容属于临场发挥的侥幸得分，要做到了然于心。从近年来的难易题目分值比例来看，基础类题目仍旧占据较大的比例。放弃基础，谋求临场的策略风险过大，也有悖于三年来的付出。“养心”之三情绪调适、以静制动一些看似关怀备至、呵护入微的方式，恰恰加重了考生们的心理负担。考生朋友们要学会屏蔽掉喧嚣而杂乱的信息，静静地思考、静静地操练，正常作息、适度休闲。不松懈，谨防目标遗失；不苛求，谨防“目的颤抖”。考生朋友们，中考是你能够摘到的那个苹果！看到它的位置，认真完成助跑，轻松向上起跳，手到硕果来！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](http://www.100test.com)