

汕头专家谈高考考生该如何应对“考前焦虑” 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\\_\\_E6\\_B1\\_95\\_E5\\_A4\\_B4\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c65\\_221664.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/221/2021_2022__E6_B1_95_E5_A4_B4_E4_B8_93_E5_c65_221664.htm)

“二模”过后，离6月7日的高考一天紧似一天。许多考生每天除了学习还是学习，满脑子都是高考。金山中学的詹志华老师说，这种属于“考前焦虑”，考生要从生活和心理上进行适当的调节。焦虑种种超脱一些轻装上阵

焦虑一：我原来在全校前几名，成绩是很好的，为什么现在考得这样呢？高考将会怎样呢？平常那么差的同学为什么反而考得不错？成绩一贯优秀的学生没有失败的经验，如果在最近几次大考如“一模”、“二模”或者其他考试中成绩不是很理想的话，就想：我原来在全校前几名，成绩是很好的，为什么现在考得这样呢？高考将会怎样呢？平常那么差的同学为什么反而考得不错？这种情绪挥之不去，就变成了一种焦虑。詹老师说，这需要超脱些，大考中心态最重要，成绩好的学生，越是临近大考，更应该有一种大将风度。超脱些，再超脱些，想一想，你就是再怎么差，也不会差到哪儿去。把压力扔掉，轻装上阵，你就是一个心态和成绩都非常优秀的孩子。从基础抓起减少失误

焦虑二：我已经很努力了，为什么就是不见成绩提高呢？为什么其他同学学习很轻松成绩却很好？我是不是很笨？平常成绩一般的同学，在这个时候，也有思想压力。心里总在嘀咕：我已经很努力了，为什么就是不见成绩提高呢？为什么其他同学学习很轻松成绩却很好？我是不是很笨？越想越觉得自己处处不如别人，心里好像压了一块大石沉甸甸的。詹老师说，其实你能这么想已经证明你不是一个笨孩子。何不把

时间和心思都用在在学习上？这不是你效率不高，而是基础不够扎实。现在从基础抓起，减少失误，在基础题目上多得些分数，成绩自然就提高了。凡事尽力而为则可

焦虑三：父母亲对我投入那么多，而我才考这么一点成绩“还”给他们，真是不争气。如果，考上的不是父母企盼的学校真是对不起父母亲。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)