

学生心理热线高考前应做好孩子心理调节 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_AD_A6_E7_94_9F_E5_BF_83_E7_c65_221684.htm 案例：家长王女士

来电：我的孩子小彬今年读高三，高一高二的成绩一直在班里处于中上水平。高三上学期开始，他很听话，为了高考，他几乎不做任何课外活动，整天学习。但是，最近二模成绩下来了，他却考得不理想，心情很沮丧。还有一个多月就要高考了，我们夫妻俩怕他紧张，所以经常对他说不用紧张，正常发挥就好了，可是他还是很紧张，而且老说学不下去，这样下去可怎么行？我的心里很着急，请问怎么办？

专家分析：不要把高考看成最后的决战 汕头电台《我的心理时间》特约主持人、国家心理咨询师陈智雄认为：在小彬心中，目前天大的一件事就是高考。高考的影响被他自己及围围的人无限扩大了，这导致一些学生高考失利时出现严重的心理问题，甚至自杀，因为他们错以为只要高考失利，人生就完了。

专家支招五大心理调节方法 陈智雄认为：除了对高考的理性看待，还应注意以下五个方面，对小彬及“高考家庭”会有帮助。

- 一、“不要紧张”说得越多，学生越紧张 家长在学生面前说“不要紧张”的次数越多，学生越容易感觉到家长的紧张，因为学生不止有耳朵在听，也有心在感应，他会发现家长一直在关注自己，无形中又给他增加了压力。
- 二、把模考成绩差看作是发现不足的大好良机 小彬可以转换思维，这次模考刚好提前帮我发现了自己的不足，对于这些不足要重点加以解决，到了高考时考到这些我就不怕了。当学生沉陷于模考失利的负面思维中，只会延误学习良机，而把模考

失利看作一次补缺的机遇，反而可以增加学习的兴奋度，学习效率也提高了。

三、目标不要定得过高 仅剩下一个多月的时间，这个时候注意不要把高考的目标成绩定得过高，目标要根据每个人不同的基础而定，目标定得过高，容易因没有信心达到而提前烦恼，这样就导致了学习效率下降。

四、冲刺阶段要有业余活动 冲刺阶段，更要“劳逸”结合。整天扎在书堆里，由于大脑得不到适当的休息，反而会变得晕头晕脑，学习效率下降。保持适当的运动量可以让人头脑清醒，而做一些自己爱好的活动，可以让自己放松心情，有利于提高学习效率。

五、适时地肯定自己 当每天的学习计划完成之后，要告诉自己，我的知识又增加了，并肯定自己的努力。这对于培养同学们良好的考前心态及考场心态有积极意义。要学会一点自我心理调节能力 考试前会紧张，相信很多过来人都有同感。但紧张于考试有百害而无一利，实际上是自寻烦恼。不少人会说：“我本来不想紧张，但却控制不住紧张。”这个时候，自我心理的调节就显得十分重要了。正像专家说的，不要把高考看成最后的决战，把模考失利看成是发现不足的良机，这些都是很好的心理调节方法。学一点自我心理调节的能力，碰到什么烦心的事，多换位思考，相信心情会不一样。

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