

高三学子考前谨防五大陷阱 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/224/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E4\\_B8\\_89\\_E5\\_AD\\_A6\\_E5\\_c65\\_224082.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/224/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_AD_A6_E5_c65_224082.htm)

高考渐行渐近，现在你的心理状态怎么样？是否感到倦怠、压抑；是否觉得现在的自己特别脆弱；是否会嫉妒身边比自己成绩好的朋友；是否总觉得自己做得不够完美……在最后的几十天里面，我们要如何避免进入高考的五大陷阱，快乐应考呢？

**陷阱一：倦怠**

**典型代表：**志向远大的张晓立志一定要考上浙江大学，为了达到自己的目标，她从高三伊始就给自己制定了严格的学习计划，并且每天都要求自己一定要完成。看过这份计划书的同学都称这是魔鬼计划书，太苛刻了。然而张晓认为要成为人上人就须吃得苦中苦。在高强度的训练下，她的成绩在开始时有了不错的提高。然而好景不长，到了冲刺期后，张晓发现自己变得越来越“懒”了，魔鬼计划书中的内容最近总是不能完成。更让一向好胜的她不能接受的是，最近上课总是走神，要背的内容老是不能记住，精神也大不如前了……

**心理分析：**长时间高强度的学习和过度紧张会使个体出现疲乏、焦虑、压抑、学习能力下降，甚至身心衰竭等现象，这种现象即被称为倦怠心理。学习与高考的竞争是越来越激烈，在高压下，像张晓这样逐渐失去了学习的乐趣，感觉挫折、焦虑、沮丧的同学越来越多了。

**【解决方案】**

1. 善于调整心态。长时间高强度地学习后特别需要注意调节身心，安排时间进行适度的体育锻炼和娱乐活动，坚持有规律的生活，做到张弛有度。建议每天保证一小时的体育锻炼，促进血液循环，增强体质，保持良好状态积极备考。
2. 精选典型

习题，克服复习倦怠。精选有代表性的习题，通过有条不紊地训练，提高解题技巧和准确性，优化解题思路和方法，避免题海战术。

3. 备考期间制定的目标要保持适当的压力，压力适当既能充分调动个人的潜能，又是实现目标的动力。

陷阱二：苛求完美 典型代表：谭小亮是学校的风云人物，他不但长得帅，人缘好，更是全校有名的理科天才，老师心中的宠儿。总之，在同学们眼中他是完美的代名词。谭小亮对自己的要求也相当高，几乎苛刻。他要求自己的理科必须是全年级第一；考试的试卷上不能有任何错误的痕迹；上课回答老师的问题必须正确……然而高考前的模拟考试打碎了完美的谭小亮。由于考前的状态不佳，谭小亮的理科成绩在年级排到了第4名。这种成绩不应该是他这种理科天才的。为了夺回第一，追求完美的谭小亮做出了一个更苛刻的决定：上课必须把老师的每句话都记住；看书必须过目不忘；自己回答不出来的问题，别人也不能回答……

心理分析：在高三冲刺阶段，很多同学的失败也与过分苛求完美有关。一个人将目标定在100分上，要求自己时时得100分，他可能更多的时候需要面对失败。对于高三学子来说，过多失败的结果会导致自信心的丧失和学习积极性的低落从而抑制学习的效果。况且从研究成果来看，学习效果并不是随压力的增加而变得更好。因此，要为自己留有适度的发展空间，让自己能稍微轻松一点，别让完美成为自己的绊脚石。

【解决方案】“金无足赤，人无完人。”同学们可以采取一种“顺其自然”的态度来对付苛求完美。只要努力了，就问心无愧。不要因为所谓的没有得第一，就过分关注这件事，强迫自己为此而焦虑。心理能量过分执著在挫折上，不但对解决问题无益反而会

形成恶性循环。正确的态度是：顺其自然，态度积极，该干什么就干什么，尽力学就是了。事情的结果不是强求就能得到，而是水到渠成。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)