

高考前“优化情绪”应与“复习”并重 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/226/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D\\_E2\\_c65\\_226608.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/226/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E2_c65_226608.htm) 有人说高考是“一个高素质的自我，一个精明的命题者，一个挑剔的阅卷者”三人斗智斗勇的游戏较量。那么，如何如何在20天之内调整好自己的状态，到高考时发挥出自己的最大优势？石家庄42中李华梅老师给出自己的建议。考试时的情绪对考试者来说是至关重要的，情绪稳定的人容易发挥出正常、甚至超常的水平。实际上，复习到现阶段，知识水平已经定型，考试时只要发挥出正常的水平就可以。因此，这20天之内一定要调整好自己的状态，考试时积极优化好自己的情绪，做到“精神饱满，心态平稳，正确对待，面对实际，问心无愧。”中科院心理研究所的专家对全国200名高考状元进行了四年的跟踪研究发现，在20个影响高考成功的因素中，排在第一位的是考生在考试中的心理状态，排在第二位的是考生在考前的心理状态(特别是前四天的心理状态)。所以考生一定要调节好自己的心态，要对几年来的努力学习有信心，以平常心计划周密地度过考试前的两周时间。李华梅老师建议考生可从以下几个方面调整和优化情绪：(1)以平常心对待考试，考前已进行了系统复习，没什么好担心的。(2)不要把考试焦虑看得太重，考试期间因焦虑而紧张、着急和晚上睡不着觉是一种很正常的现象，没什么大不了的，考试时不焦虑才让人感到不可思议，关键在于你对焦虑的认识态度。应记住适度的紧张使思维更活跃。(3)寻找能放松自己的方法，转移注意力，减轻紧张感。如听听音乐；做些放松运动；找人侃大山。

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)