

心理辅导：四大“中考病”及防治策略 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/227/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E8_BE_85_E5_c64_227308.htm 中考在即，初三学生面临能否考上理想中学的挑战。由于担心目标不能实现，加之父母、老师等多方面的外在压力，一些同学不能以正常的心态迎接考试，患上“中考病”，影响最后阶段的冲刺复习和中考的发挥。

压迫症 考前成绩不理想，时间越来越紧，总觉得好多知识点未掌握，怎么能应对中考呢？越想越急，背上沉重的包袱，压抑、烦躁，吃不好、休息不好。

愧疚症 对一些同学来说，中考是回报亲人、老师多年来关爱的好机会，于是担心考不出好成绩，对不起亲人、老师。在这种思想支配下，一旦学习上遇到困难挫折，就可能导致学生内心的愧疚感，影响中考备考。

畏言症 即害怕考不出好成绩让别人笑话。比如，“我要是考不上重点高中而某某考上了，大家都会嘲笑我。”这种心理上的失衡，使得学生异常郁闷焦躁，甚至产生逃避的念头。

失调症 对复习缺乏科学的统筹，从而导致学科的不均衡；缺乏合理的学习、休息安排，从而导致精力上的失衡。以牺牲吃饭、休息时间加班加点学习，只会大大影响复习效率。

对患上“中考病”的同学来说，最重要的是要拥有良好的心态正确地看待和面对中考。

- 鼓足信心，放下包袱 考前有紧迫感是正常的，但我们不能被它压得茫然不知所措，失去科学的复习策略。我们应时刻提醒自己：没事的，我能行！不就是中考么，怕什么！
- 沟通交流，加强理解 与家长、老师交流，他们会理解你，会给你更多的安慰，会让你知道：你努力了，他们很满意！尽力是不会落下遗憾和

愧疚的。-豁达乐观，接受失败 只有拥有包容失败的心态，才更易于成功。你应该这样想，我走的是自己的路，这跟别人有什么相干呢？况且成功之路千万条，我还有好多方面可以比别人做得更好呢！-科学统筹，调节状态 可以制定中短期计划，科学地安排好学习、休息，以充沛的精力，提高复习效率，应对中考。 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