

解决四大问题保持考前最佳心境 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\\_\\_E8\\_A7\\_A3\\_E5\\_86\\_B3\\_E5\\_9B\\_9B\\_E5\\_c64\\_227311.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/227/2021_2022__E8_A7_A3_E5_86_B3_E5_9B_9B_E5_c64_227311.htm) 面对中考，考生在复习过程中会有各种各样的想法，也面临着各种各样的心理难题，这毕竟是同学们从小到大遇到的一次重要的考试，如何调节好心理，在考场上充分发挥自身的水平，就显得尤为重要……

问题一、“随着中考的临近，压力越来越大，心情越来越烦躁……”其实对待考试，适度的紧张和有一定的心理压力是必然的，这有利于调动个人的积极性和智力潜能，考出好成绩。但是如果压力过大，对考分看得过重，再加上复习计划不周，临时“抱佛脚”，考前“开夜车”，考试信心不足，表现过分紧张，则会影响考试成绩。所以要正确对待考试和考分，做好考试前后充分的复习准备，考试期间则要做到劳逸结合，有张有弛，信心十足，才能稳操胜券。处理压力已经造成的情绪、行为及生理等方面的反应可以采用这些方法：

- 1、舒解情绪。适当的情绪宣泄，快速调节情绪；改变认知，舒解情绪。其实问题不在情绪本身，重要的是当事人对情绪的扭曲及压抑，才导致了各种问题。
- 2、调适行为。“思维阻断”是一种比较好的调适行为的技巧。当出现压力时，可以果断地对自己说“停”，同时握紧拳头，再重复命令自己一次，这样就可以中断原来的思路，有一个停顿过程后，要把注意力集中在对你来说没有任何压力的事情上，并重新确立自信。
- 3、控制不良生理反应。

问题二、“虽然我也知道升学对我的重要性，但我还是坐不下来，一看书就烦。”这样的学习情绪是可能产生的，但要尽快转变，否

则会浪费时间和削弱意志。考试虽然临近，但情绪仍要稳定，切忌浮躁。温书迎考是可以好上加好的。要想把握好自己，在自己已经掌握的知识的基础上，抓住和利用仅剩的30多天的时间，扎扎实实地学，关键是坚忍不拔，增强自信。越到“冲刺”阶段，要越能顶得住，自己跟自己比，使学习再跨上一个台阶。直到在考试现场有最佳发挥。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)