

高考总动员心态先行 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E6_80_BB_E5_c65_232491.htm

高考总动员 心态先行
炼出状元 在高考这个烤炉内，每年都会炼出许多“质量过硬”的“产品”，他们就是一个个性格迥异、个性独特的高考状元。他们由什么“原料”组成？又经过哪些“炼制流程”？为了揭示其中的秘密，我们经过对历届高考状元的精心“检测”及“流程”的研究，发现了高考状元的组成“原料”及其“炼制流程”模式。（边栏：高考状元的三大“原料”：好心态、硬实力、自主性。）

高考状元的主要组成“原料”：

“原料”一：好心态 心态是什么？心态就是性格加态度。性格就是一个人独特而稳定的个性特征，他表现一个人对现实的心理认知和相应的习惯化的行为方式。态度是个人对客观事物的心理反应。针对高考来说，心态就是指与学习和考试相关的心理、情绪、感情、意志等。高考状元大都具有一个很好的心态，充满自信，都比较会控制自己的情绪，遇到困难和难题时，他们总能够尝试选择不同的方法去解决。状元们的良好心态还表现普遍都能正确评价自己，能够找到自己合适的定位。具有宠辱不惊的良好心态是高考状元成功的重要因素之一。

“原料”二：硬实力 高考状元都有塌实的知识储备，状元自身的勤奋和高效学习方法是其具备实力的条件。大多数状元智商都在中等和中上，智商超常的并不多见。具有宠辱不惊的良好心态和实力是高考状元成功的关键。

“原料”三：自主性 状元普遍有比较强的自主性，他们有良好的学习习惯，有自己的学习计划，有很强的自制力，

并且拥有一个比较民主的家庭环境，父母不会苛求他们的成绩。状元与出身无关，获得状元与其家庭出身并无直接关系。很多状元的父母既非大款也非教授，有的甚至只有小学文化水平。但这些状元家庭的共同点是：民主和尊重。对待高考，这些家长都有一颗平常心，考前很少给孩子加压，能充分发挥出孩子的自主学习的能力。当然，状元还有许许多多的其他“原料”，但最主要的就是上面所说的三大“原料”和高考状元的“炼制流程”。其实，高考状元也是普通人，看看自己身上，是不是具有高考状元的这些“原料”呢？如全部具有这些“原料”，经过“炼制流程”，你也许就是下一个状元！

高考状元是如何看待自己？是如何处理与心态相关的事情？为此，我们特整理出“状元心态档案”，让我们来看这两年的部分高考状元是怎么说的？曹姗(2006年安徽文科状元)

- 1.要有一颗进取心。为自己制定一个切合实际的短期目标并找到学习的动力，变被动学习为主动学习。避免应付敷衍和机械地接受知识，在学习中不断思考如何更科学的学习。
- 2.要有耐心。学习成绩的提高需要一个过程，不会立竿见影。我们要坚信只要尽力，就有进步，坚持下去，一定会有效果。我在高二时，英语阅读和完形很薄弱，我订了一个计划，每天做两篇阅读一篇完形，两个月后还是没起色。一位英语老师告诉我量变积累到一定程度才能引起质变，我静下心来，继续按计划做，高三英语有明显突破，尤其是考试中完形基本上没有再错过。我想告诉大家的是即使的成绩暂时不是很好，也千万别对自己绝望而放弃努力。
- 3.平常心对待考试。考试临场发挥靠心态，不要在考场给自己施压，考场上应该暗示自己：只要把自己会做的题目都做对了就是成功

或是为自己找条后路，安慰自己。另外不要因试卷的难度而影响情绪，告诉自己：人难我难不畏难，人易我易不大意。我建议大家在考后情绪波动太大，从我高三的体验看模考的成绩与高考成绩有相当的出入，没有必要太在意模考的分数(每次都考的很好不是好事)，最重要的是分析没考中出线的问题并查缺补漏，迎接高考。魏冰(2006年黑龙江文科状元)我认为高三心态应有以下几个方面：1.切忌攀比 走过高三,人才清醒过来,发现高三一年的实质是自己要尽力在高一高二的基础上有一个飞跃,不断超越上一秒钟是自己在高三时的信念,而不是盲目的要去超过别人。知道自己在不断进步就足够了,也不会有遗憾。2.正视考试 大大小小的考试接踵而至,这无疑是对同学们心理的巨大挑战,而不是能力.这个时候,一定要正确的看待考试,要把每一次考试真正当作查缺补漏的好机会.如果你这样想的话,一次考试甚至几次考试的失利就不一定是件坏事,尤其是在几次模拟考试中,但千万不要因此怀疑自己的能力。在考试受挫时,我也曾经这样怀疑过,不过多亏父母老师的帮助下,我得以及时调整,差点酿成大错。3.按部就班,切忌浮躁 高三最重要的一点就是时时有计划、事事有计划,万不可做无头苍蝇。时间可长至一个月,短至一天;各科也要有具体的计划,总之要按部就班,循序渐进。周恬芝(2006年江西文科状元)我是个比较乐观的人,我的性格决定了我比较稳定的心态,无论考的怎样,我都认为那只代表过去,我的未来不会因此而改变,我的高三总体来说是一帆风顺的,但中间也曾出现过一些风浪。记得我在连续3次考试获得第1名后,由于我的某些“成见”,从而影响了学习态度,回家后不再花很多时间看书做题,而且学习效率也有所下降。这样

造成的后果就是成绩一路下滑，在随后的几次考试中，成绩从第1名、第3名、第6名一直滑到了第11名。老师和父母都挺担心，但我丝毫不怕，我知道我能调整好自己的状态，我相信自己的能力。在第11名那次的两天后又有一场大考，我考的不错，从此学习成绩一路回升，这时离高考也就只有一个月了，这时我确信自己已把最佳状态留在了高考。我认为学习成绩一般会有稍微的波动，波峰、波谷间歇出现，故在考试一路顺的时候我就害怕在高考时反而状态不好，就让自己有那么一点松懈，为的是营造一个上升的趋势，把波峰留在高考的时段，这也是上面提到我的“成见”。但如果心态不很好的同学千万别这么做，不但达不到的效果，甚至适得其反。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