

专家支招：高考生可用五条对策调适心态 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\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_94\\_AF\\_E6\\_c65\\_232496.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_94_AF_E6_c65_232496.htm) 高考一天天临近，考生、老师、家长面临越来越大的压力，怎样才能缓解压力、轻松上阵?5月23日下午，由中央文明办秘书组和未成年组、教育部基础教育司、中国心理学会主办的“心理专家讲坛”系列讲座巡讲第三场《调适心态、轻松应考、快乐成长》，在西安高新第一中学举办。长期从事青少年心理学、大学生心理学教学、科研与社会实践的陕西师范大学教育科学学院教授王淑兰，应邀主讲考生心态调适。本次讲座全程由中国文明网、西部网网上直播，王教授现场回答了听讲师生、家长及在线网友的提问。考试是一场心理战。王教授从考生心理入手，深入浅出娓娓道来。她说，考场上的心理战和其他场合的心理战是不一样的，因为考场上有五大因素在影响考试。首先是环境因素，第二是身体因素，第三是思想品德因素，第四是科学文化因素，第五是心理因素。环境因素和身体因素对考生来说具有相似性，思想品德因素和科学文化因素是一个人长期积累的过程，不可能在非常短暂的时间里发生质的变化。马上就要面临考试，考生的心理因素就显得特别重要。王淑兰在工作中做了许多调研，她归纳出40条与心理调适相关的问题：自信不足怎么办?情绪低落怎么办?感到自己孤独怎么办?好像被人遗忘了，想找一个人来陪伴怎么办?得不到父母的关心怎么办?考不上怎么办?.....如何应对这一系列的怎么办?王淑兰支招说，她有几条良策。第一条对策：以积极的考试态度自我调适。王淑兰说，考试态度决定考试

行为，要采取积极的考试态度。希望大家对考试有正确的认识，愿意积极地参加考试。积极的考试态度有什么好处?第一是能够在复习、考试过程中做到努力程度高.第二是能坚持到底。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)