

考前心理：树立信心体验应考节奏 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/264/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E5_BF_83_E7_c67_264688.htm

一、学会缓解心理压力 在离高考不到六十天的时间里，同学们都各自进入紧张有序的复习备考状态，自我的要求，老师的激励，父母的期望，激烈的竞争下带来了巨大的压力。心理研究发现，保持适度的心理压力有利于学习效率的提高；但压力过大，会造成紧张、急躁心理。所以同学们必须学会调节自身的心理压力，让自己在复习备战时有一个良好的、正常的、积极的心理状态。首先，同学们应当认识到，随着高考的临近，抓紧时间复习、积极备考是正常的、必要的，正如军队临战前的练兵、运动员比赛前的要训练一样。有这样的心理准备，才能在学习中积极配合。其次，要在老师的指导下制定自己的复习计划，做到以“我”为主，紧而不乱，不要盲目地跟着别人跑。要把平时考考试，考时当平时，尽量以平静的心态来复习备考。考试就是要找到自己的薄弱环节和漏洞，使查漏补缺才有针对性。再次，还要搞好团结，形成一个和谐的学习氛围。同学之间既竞争，又要友好，共同进步。在一种宽松友爱的氛围中复习，会收到更好的效果，高考也能发挥自己的最高水平。

二、正确看待信心问题 某些同学由于付出的努力短时间内看不到效果，就对自己的能力产生了怀疑，这是没有树立正确的归因理念所致。精神分析专家阿德勒在《超越自卑》一书中说：“事实上，每个人都是自卑的，只是程度不同而已。因为我们发现我们的现状都是可以进一步改善的。”从这个意义上讲，自卑也可以成为一个人进步的动力

，人生就是在不断地超越自卑中渐进佳境。但是，持久的自卑感则容易造成心理疾患。在遇到挫折时，建议同学们不妨尝试一下以下策略：1、对自己有一个客观的、全面的评价；2、善于将成功归结为自我的能力；3、体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自我努力不够或无效努力；4、制定阶段性目标，在不断达到目标的过程中体验成就感；5、增强信心，在平时的练习中、修正错误中形成必胜的信心；6、乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

三、如何缓解学业焦虑

1、学业焦虑往往体现在对考分过分看重，说到底是对自己未来前途的焦虑。之所以如此，原因有三：一是由于群体效应，将分数作为衡量能力的唯一指标；二是不自觉地将获取高学历等同于自己人生的价值；三是渴望自我实现与现实学业成绩不理想而导致的认知不协调。只有减轻心理负担与学习负担，才能减轻精神上的和学习上的压力，才能健康快乐地成长。为了缓解和消除学习焦虑，可以尝试以下方法：（1）、选择适合自己的目标动机水平，过强与过弱的动机水平都容易产生失败体验而导致心理压力；（2）、未来对于每个人来说都是未知数，不要过多地担心未来的事，而应将自己的精力和时间投入到现实生活和学习中；（3）、考前作好知识准备以及应付突发事件的心理准备，有备才能无患；（4）不妨采用“极限思维法”，想象你所焦虑的事的最坏结果，你会发现现状还是值得乐观的。

2、学习动力不足也常常是苦恼的原因。一方面同学们都有提高成绩的需要，而另一方面，又容易产生浮躁、厌烦情绪，导致学习无动力或动力不足。学习动机分内存（具有持久性）和外在（具有短暂性）两种，学习

者只有“知学”、“好学”且“乐学”，在价值上给自己的学习以较高的评价，才会产生持久的学习动力，内存与外在的动机，只有二者和谐作用，才会相辅相成，相得益彰。

四、如何克服精力分散

同学们在学习中常常会出现注意力不集中、精力分散、“走神”等现象。造成的原因可能有以下几点：因单调刺激而引起的厌倦感，如学习繁重、枯燥；否定注意的对象导致努力失败或放弃努力；由于精神疲劳而引起的疲劳效应。“注意紧张状态”理论提出学习单元时间的概念。由于个体的差异，每个人的学习单元时间可能不尽相同，有人认为一个人的最佳单元学习时间为25分钟，通俗地讲，一个单元学习时间即是一个注意紧张状态，学习者应尽量避免在一个既定学习单元时间内分心。可以尝试以下克服注意力分散的三步控制法：第一步，当出现某种滞涩的情绪时，同学们应该敏感地意识到，并提醒自己不能成为情绪的俘虏。第二步，尽快着手按已定的复习计划学习。第三步，继续学习，直到完成，明白了以上道理，同学们就能够克服在一个单元时间内注意力分散的不良习惯，从而提高学习效率。

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