

一模后的心态调整 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__E4_B8_80_E6_A8_A1_E5_90_8E_E7_c67_264689.htm

一模是历年高考对考生最为重要的实战演习，考生、老师及家长都极为看重，特别是考生，完全有亲临高考之觉。也正是由此，考生的心态会变化多端，其中，大多是不良心态占据着主要的位置。比如说，对一模的心态不同，对一模的成绩看法不同，这不仅直接影响一模的成绩，同时还会使考生一蹶不振，以至影响到正式的高考。每年都有在一模考试中偏离自己，发挥不理想的考生，由于心情郁闷，而悲观失望、情绪浮躁、坐立不安。这些不良的心理因素都会不同程度地抑制大脑潜力的发挥，影响观察力、记忆力、思维力的效应，从而降低学习质量，影响学习效果。总体感觉，这种不良情绪的影响是深刻、不容易消失和难以忘却的。可是在这时，距离高考也就只有不到50多天的时间了，有限的时间如何进行有效地调整，恢复正常的状态这是相当关键和紧迫的事情。提供几条思路，不知是否有可用之处。第一，就把一模当成是高考前期的一次普通的练习，考试不理想，这正是及早地提供了高考前的预警信息，暴露出学习上、心理上的弱点。这时考生不要过于盯看分数及排名上，要静心自问，要主动及时地发现、总结、分析问题所在，要快速制定出相应的措施，有效地进行调整和克服，使被动的状态得以缓解，恢复到正常的轨道上来。第二，如果情绪难以调整，建议可做暂时的放置，虽然距高考时间已经很紧张，但这种嘈杂、不静的心情，往往会起到相反的效果，到不如轻松一下，比如，听听音乐、散

散步、看看自己最喜爱的文学刊物等等，主要是分散、稀释这种弥散的紧张氛围，使过于集中的注意力得到缓冲。等情绪稍稍稳定后，再做反思，这时的调整会是更有效的。第三，外界的配合很重要。其实，我们说的外界的配合主要就是父母和老师。父母、老师的心态好，会给孩子减轻很大的压力。可是往往我们有些父母、老师比孩子还要紧张，首先自己就先行否定了一切，责怪、埋怨等等，这就更加重了孩子的不良心态。如果，父母、老师都能够多营造一些轻松、平和的环境，我想，孩子在这时的逆转将是正向和积极的。第四，同学间要多做互相的交流，用别人之长补自己之短。我发现，现在的同学之间都很少交流，考完试后，很多同学就只知道自己的成绩，根本不去关心别人。多年来，孩子们大多都是自己学自己的，对不会的问题上从不知道去问，有些主动性强的同学就自己死抠，主动性不强的就基本上放弃了。不会交流，很容易加重不良的心态。学会交流，因为这是调解平衡非常重要的手段，是减轻压力的重要渠道。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