

高三生怎样面对2008高考保持乐观向上态度 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E7_94_9F_E6_c65_272363.htm

一、把心态调整到最佳状态 人在良好心态下由于大脑神经通路处于兴奋状态，使回忆、思维等处于活跃状态下，因此无论做什么事效率都高，相反在不良心理状态下，由于大脑神经通路处于抑制状态，使回忆、思维等发生障碍，因此无论做什么事效率都低下，而且容易出差错。因此良好心态是高考成功的保证。怎样才能形成良好的心态呢？

1、增强自信心 高考并不可怕，可怕的是自己对高考的恐惧，在还不进行高考之前自己就被高考吓到。其实，我们奋斗了十二年为的就是高考，而且到现在我们都不退却，肯定是要进行高考了，所以，恐惧我们也要考，不恐惧也要考，而且恐惧了还考不好，因此，我们为什么不坦坦然然的面对高考呢？

60岁时，还是四肢全被锯去，只有视力弱到0.1右眼，又患有心脏病、胃病、胆囊炎、肝炎等病症，可以说浑身都是病，身上还有七块弹片，更难的是他一天学都没上过，只在部队“速成班”学了一点儿文化，就这样一个人，但是，人家凭着用舌头查字典、用嘴衔笔，臂上绑笔或抱笔，甚至腿臂配合的艰苦条件下硬是写出33万多字的长篇自传体小说《极限人生》和《男儿无愧》。我们的高考有朱彦夫写小说的难吗？所以，我们一定要相信自己，只要自己付出努力一定能够成功。两军相交勇者胜，我们只要有了必胜的心理高考就成功一半了，相反如果我们没有信心，高考必败无疑！因此自信心是我们高考胜利的法宝！

2、寻找榜样 榜样的力量是无穷大，好的榜样能够催人奋进。

从榜样中吸取力量是使自己保持良好心态的好方法。只要一想起像前边提到的朱彦夫以及张海迪、海伦凯勒等人的事迹就会给人无比巨大的力量。人的情感是比较奇怪的，许多东西是自己想出来的，像情人眼里出西施，就是人想出来的有，本来在多数人看来是那个人的缺点，但是，在那个人的情人眼中却会把缺点也看成优点。我们以及无中生有的乱想，还不如找一个自己崇拜的榜样经常想想，让榜样给自己无限的力量。每天最少想三次自己的榜样，早上起床后、中午上课前、晚自习前各想一次，这样每天最少有三次从榜样中吸取力量的机会。为了能够想起自己的榜样，最好在显目的地地方贴上榜样的画像、名字或者是榜样的语言等。

3、自我激励和相互激励。

人一旦自己觉得强大就强大，自己觉得弱小就弱小，而且有些观念只要一接受就立即就起作用，有人做过一个实验：叫一个人喝一罐饮料，本来喝的时候没有任何不舒服，过了一会儿，告诉他说：这罐饮料已经过期了，而且是变质的。他马上会惶惶不安，肚子也不舒服，甚至会隐隐作痛。但是，又过了一會兒，又对他说：是跟你开玩笑呢，这罐饮料根本没过期，而且还把饮料罐拿给他看，他还把罐中剩下的一小点饮料从新品尝，也觉得没有过期。他顿时觉得肚子又好了。所以，人一旦接受了自己强大这种意识自己就真的强大，一旦接受自己弱小就真的弱小。而接受自己强大这种意识的最好方法就是不断激励，通过激励让自己的潜意识觉得自己真的强大，从而让自己真的走向强大。人不受到激励就容易丧失斗志，所以我们要形成良好的激励机制，要能够自我激励、相互激励，即要自己给自己信心，相互之间给信心。一旦形成了相互激励的环境，在这个环境中你

不想奋斗都不可能，大家都是积极的奋斗，你好意思不积极吗？大家都积极的读书了还会有人在培着自己玩吗？在这样的环境中自己不积极可能吗？为了能够创造一个好的环境，平时为了一小点鸡毛蒜皮的小事就相互拆台、相互攻击的行为让他通通见鬼去罢！我上课请每个同学都想想怎样激励？除现在的经常和你们讲激励的故事、读激励的文章、讲激励的话外还有什么好的激励方法？上课后高乎一句口号能否达到激励目的。比如我问：“我们的目标是什么？”你们大声的回答：“考大学！考自己理想的大学！”因为大声的高乎后会使人兴奋，所以包括每天上课时的师生问好都应该是大声、自信的问好，以此来增强自信心。

4、保持乐观向上的态度。

乐观向上的态度，不仅能使自己生活中处处都是享受，而且还给周围的人带去阳光。因为乐观是一种心理体验，乐观不乐观是自己给的。也许你奉之为宝物的东西，在我看来却是粪土垃圾；也许您的快乐是当上了什么大官，而我的快乐是清闲自在；也许你因为能够大吃大喝而快乐，而我一听到喝酒就头疼；也许你因为能够逃避读书而高兴，而我因为能够读书而感到幸福。所以，乐观不乐观永远是看自己的体验，无论做什么事自己觉得乐观就乐观，紧张觉得不乐观就不乐观，可以说乐观是自己找的。而且一旦形成了乐观向上的态度无论在什么时候，做什么事都能够从中找到快乐，找到享受。面对高三，乐观也是一天一天的过，不乐观也要一天一天的过，为什么不寻找一个快乐的高三给自己，让自己能够快快乐乐的过完人生中最精彩的高三生活呢？如果能够把高三生活看作是一种快乐、一种享受，我们将会得到预想不到的结果，首先是高考会给自己一个比较满意的结果

，另外，自己今后的一生将永远在享受之中。乐观向上时“心情愉快”，脑内就分泌出有助于缓和精神紧张的b内啡肽，可以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难；相反，在悲观失望下，感觉“不痛快”的时候，b内啡肽和副肾皮质激素都分泌不出来，而变成其他物质使人悲伤、烦恼、痛苦，在困难面前一筹莫展，影响身心健康。为了自己的健康、为了高考、更为了今后的人生，我们为什么不乐观的面对高三生活呢？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