

舒缓压力轻松上阵：初三你该怎样使劲 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/290/2021\\_2022\\_\\_E8\\_88\\_92\\_E7\\_BC\\_93\\_E5\\_8E\\_8B\\_E5\\_c64\\_290102.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/290/2021_2022__E8_88_92_E7_BC_93_E5_8E_8B_E5_c64_290102.htm) 初三，同学们知道要努力了，要紧张起来了，但是在哪些地方使劲，怎样使劲，一时间还真摸不着门。本期就谈谈如何在初三阶段做到事半功倍。学生：学会耐压抗挫 在初三阶段，一个显著的变化就是“三多一少”，即课程多、作业多、考试多、休息时间少。除了模拟考、毕业考和升学考外，小考小测月月有，甚至周周有、天天有，这时同学们难免会有成绩不理想的情况出现，很容易情绪波动，对自己产生怀疑。面对更概括、更抽象、更难于理解的课程学习，面对更激烈、更紧张的竞争环境，要求初三的同学树立起一种吃苦意识、学习意识、中考意识，做好承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的心理准备。其实，在大考前充分暴露自己的失误是件好事，问题暴露得越多越好，发现了漏洞就及时补上。考试之后，看一下哪些不该丢分的地方丢分了，可以将这些题抄到一个错题本上，将考查重点、易错点用不同颜色的笔勾画出来，反复思考、练习。同学们要学会通过反复分析成绩，对自己的学习心中有数。时间要抓紧，心态要平静，不必太过于计较分数和名次。在时间的安排上，要特别讲究效率。千万不能为了复习而突击熬夜，影响第二天的听课质量。初三阶段学习任务繁重，初三一整年始终充满一种紧张的中考气氛，同学们面对较以前更复杂的学习环境往往目不暇接，疲以应付，同学间你追我赶的竞争态势必然会给学生带来压力，难免产生种种心理困惑和交际障碍。因此要对初三学生提前进行“耐压”和

“抗挫”教育。同学们一定要有思想准备，并做好相应的心理调适；注意客观分析自己的长处和短处，给自己作出正确的评价，时时激励自己不断向目标努力。还要尽快了解新环境，主动接受新环境，使自己尽量融入集体，多交一些朋友。总之，同学们要以自信、宽容的心态，尽快适应学习上的种种竞争。

家长：心态要放平 心理专家发现，现在毕业恐惧症已经“传染”给了家长，孩子临近中考，一些家长开始失眠、焦虑，甚至全身不舒服。家长们的这种表现，主要还是来自对孩子的过度保护和对孩子学习成绩好坏的过分紧张。家长们的紧张心理对孩子初三的学习生活是十分不利的。要想让孩子远离心理压力，家长的心态首先要放平。家长应该主动把孩子升学的压力分担出去，该让孩子承担的就让孩子去做，不需要家长太过操心的，请别放在心上。相信自己的孩子。每一个孩子都是很有潜力的，家长包办一切的做法不仅家长受累，孩子也不快乐。家长们还应从心理上对升学有一个正确的认识，初三生活对孩子来说是一次全新的锻炼，会充满很多成长的快乐。家长要知道，自己调整好心态对孩子会有很大的积极影响。 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)