

三大对策助应对中考“减压” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/294/2021_2022__E4_B8_89_E5_A4_A7_E5_AF_B9_E7_c67_294879.htm 之一：帮助学生调整心态 初三学生的紧迫感会随着周围环境的变化而改变，时间越来越紧迫会使考生们特别是一些心理素质较差的孩子难以承受这样的压力，有的还会表现出诸如失眠，烦躁不安等不良状态，而考前情绪波动尤其是剧烈波动是影响学生考试成绩的重要因素。所以，老师要想方设法帮助学生做好心理调整：教师要面带笑容地出现在学生面前，教师的从容会在无形当中给学生减轻压力；面向全体学生，组织放松活动，如定时欣赏富有青春气息、欢快舒展的歌曲，还可以举办小范围的体育比赛、笑话比赛等，也能很好地为学生减压；要培养学生的自信心，帮助学生找到自己的优势，正确评价、认识自己；尽量安排时间对个别反应较强烈的学生做个别辅导，通过谈心、聊天帮学生出主意，想办法，排除杂念，发挥潜能，使孩子可以心平气和地复习应考；班主任老师可以在教室中张贴一些如“清晨静谧的树林”、“平静清爽的海滩”等能让学生产生遐想、放松心情的风景画，以取代“高考、中考倒计时牌”；教给学生运用积极的心理暗示：面对镜子自我鼓励“我的表现真好”，睡在床上告诉自己“我的收获很大”；加强日常考试的心态调整练习，在测试题的难度编排、时间的协调、突发事件的出现等方面进行一些设置，以提高学生的应变和迅速调整能力。 之二：教会学生管理时间 时间观念是学生掌握各种知识必不可少的心理条件，能够自觉管理和运用时间的同学，其学习效率会稳步提高，心态

也会很平和。老师要帮助学生学会时间管理，保证睡眠和锻炼，从而避免过度疲劳，影响身体健康和学习效率：教师要转变学生的时间观念，真正优秀的学生是驾驭时间的好舵手，精确评价自己的时间使用情况，详细记录测试的时间，增强学生对各种试题性质和数量的时间感知，提高学生在高考中对时间的掌握；强调学生调节生物钟，中考的时间是上午9时、下午3时开始，考试时段内的大脑兴奋水平很重要，应及时调节，避免生物钟紊乱，要求学生晚上学习时间不能太晚，尽量控制在11时左右，以保证白天的大脑兴奋时间与考试时间吻合；指导学生安排时间进行活动，活动的内容不宜过分强烈，要加强自我保护，避免受伤，减少活动前后兴奋到平和的时间，尽快恢复状态。之三：指导学生学会复习技巧对于初三学生而言，中考前知识梳理得已经差不多了，这最后的几天该如何使用呢？绝大多数学生是第一次备考，经验不足，老师的经验总结和指导作用就显得特别重要了：老师要指导学生重点抓基础，考试中要得高分，必须注重基础知识，有关知识点是否熟悉，关系到得分高低；帮助学生分析模拟试卷查遗补漏，总结每一次测试的问题，及时解决、补充；教师要向学生传授一些答题技巧，诸如通过量化限时提高解题速度，针对问题进行目标练习，使学生在解题过程中既能保证速度又能保证质量。只要教师和学生齐心协力，相信学生一定能够在即将到来的考试中，调整出自己的最佳状态，发挥出最佳水平，取得好成绩。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