

>高考减压：怎样才是高考冲刺的正常心态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/353/2021\\_2022\\_\\_3E\\_0D\\_0A\\_0A\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_c65\\_353597.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/353/2021_2022__3E_0D_0A_0A_E9_AB_98_E8_80_83_c65_353597.htm) 调整好自己的心态，基础知识上的查缺补漏，生物钟的提前调整，对历次重大考试中失分因素的详尽分析和对策的制定，错题的重温，松中有紧的生活节奏的安排，保证适当的学习强度，从而保持思维的快速和兴奋，自信而又有几份紧张和期待的情绪，不绝对而有弹性的高考目标，积极的心理暗示……所有这一切将铸成一个圆满的结果自我水平的正常发挥！面临着高考，一个考生不产生一丝焦虑几乎是不可能的，它是一种正常的心理反应。只是过度的焦虑所引发的忧虑、烦躁、思维的迟钝僵化，记忆力的衰退，从及由此产生的自信心的动摇和对高考的恐惧感，对自己的焦虑所产生的焦虑--也就是焦虑的二次反应更要引起考生的注意，其实焦虑如果是适度的话，也有它有益的一面，那就是它会导致意识缩窄，注意力集中，不容易受外界干扰，就好像运动员比赛前的适度紧张那样既正常又必须，对此不可反应过度。过度的焦虑是只有弊而无利，要加以适当的调整，虽然过度焦虑产生的原因因人而异但基本原因是对高考过程中可能出现的未知因素设想的过多和过于严重--考题太难，太紧张产生晕场反应，考前失眠，考的知识正好没复习到。粗心的习惯，感到自己复习的不充分，发挥失常……，把这么多意外均集中在自己身上并在同一事件中出现，有着钢铁般神经的人也难以承受，况且常人？但这种庸人自扰的思维方法却是不少人所采用的，如果你知道这些未知的因素所起的作用在一定强度以上与焦虑度是

正相关的关系的话，倒可能反而平静下来。把过度的焦虑弱化到一定强度以下，既是必要的也是可能的。建议的方法是：

- 1、强化自信心，仅就高考复习的十个月内而言，题目作了成千上万，老师讲，自己练，一遍又一遍，该掌握的已经掌握，无需太担心了，考生要有几分鸡一叫天就亮，管它天亮不天亮的无畏气概，面对即将到来的高考要有种自我意识；万事俱备，只等高考场上把自己十二年培养的能力和智慧尽情展现的那一天的到来！
- 2、不要过于关注预测高考的结果，把主要精力集中在这十来天如何迎接高考的过程--把心态调整到最佳，把时间用到最能见成效的那部分知识的复习上，难题少作些，中等难度和基础的知识要给予更多的关注--这样做一方面是高考本身的特点所要求，另一方面这样的准备过程更加增强了自信心。
- 3、希望考生真正知道，在心理上将你打倒的其实也许不是焦虑的本身，而是面对焦虑你产生的更深的忧虑、恐惧、不安，只要你能坦然面对，适当调整，焦虑给你带来的负面影响将会降到最低限度，而它的积极作用将会使你受益。根据有关专家对积极的高考心态的研究，结论是：从准备高考的过程中感受到快乐。这才是考生心态的最高境界，联想到中国足球队之所以能进军世界杯的比赛，除了十强赛分组有利，亚洲参赛队名额增加的因素外，应该说主要是受益于米卢的“享受足球快乐足球态度决定一切”的理念。中国队虽已被淘汰，但在赛前及赛中的心态比以往有了比较大的改善。进一步联想到法国队一球未进老早就买了返程机票，实力不是失利的原因，而是心态出了一定的问题--首场失利。过于沉重的精神负担，对齐达内的过分依赖等方面的心理因素起了重要的作用。准备高考的

过程虽充满着艰辛，到今天甚至似乎已心力交瘁，疲惫不堪，但认真体会一下，整个过程对自己的成长、培养自己面对挫折而不沮丧的意志品质，利用自己的智慧为自己营造一个和谐的氛围，根据自己的特点找出适合自己的学习方法，当心理出现问题如何自我调整并寻求他人的帮助，男女同学间微妙感情问题的理智处理，对比高一、高二你成长了很多很多……正如一位考上清华大学的学生在回顾高考的过程时所说：没有高考的人生也许不够完整，把它当作是人的一生的宝贵经历，你将会有一种全新的感受，有痛苦，但痛苦却包含着成就感和自我价值感的满足和快乐，白岩松的《痛并快乐着》，崔永元的《不过如此》，陆幼青在《生命留言》一书中所体现的对生活的“慢慢走，欣赏啊！”的豁达心态对我们考生的焦虑将会起着很好的按摩作用。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)