

高三学子面对高考你们要学会微笑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/457/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_AD_A6_E5_c65_457934.htm

仅是身体的健康在二十一世纪的今天还不算真正的健康,只有生理、心理都健康才算真正的健康。在学习中因家长对子女过高的期望、社会的多元化价值取向，常使得同学们特别是高三的同学们经常体验强烈的内心冲突和压力。因此，时常调整自我心态，使之正常，对我们每个同学来说尤为重要。心理问题指导之一：如何缓解学业焦虑？高三学生学业焦虑主要表现为考试焦虑。考试焦虑体现在对考分的过分看重，说到底是对自己前途的焦虑。之所以如此，原因有三：一是由于群体效应，将分数作为衡量学生能力的惟一指标。二是不自觉地将获取高学历等同于自己的人生价值。三是学生渴望自我实现与现实学业成绩的不理想而导致的认知不协调。为了缓解和消除考试焦虑，可以尝试以下几个策略：1、选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力；2、未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中去；3、考前作好知识准备以及应付考试突发事件的对策和心理准备，有备才能无患；4、不妨采用“极限思维法”，想象你所焦虑的事件可能的最坏结果。你就会发现现状还是值得乐观的。心理问题指导之二：如何正确看待信心？一些同学由于付出的努力在短时间内看不到效果，就对自己的能力产生怀疑。出现这种情况是由于没有树立正确的归因理念。精神分析者阿德勒在《超越

自卑》一书中说：“事实上，每一个人都是自卑的，只是程度不同而已。因为我们发现我们所处的现状都是可以进一步改善的。”从这个意义上说，自卑也可成为一个人进步的动力，人生正是在对自卑的不断超越中而渐入佳境的。但是，持久的、过分的自卑感则容易造成心理疾患。在遭遇挫折时，建议同学们不妨尝试以下策略：1、对自己有一个客观、全面的评价。既看到自己的优势，也要看到自己的不足；期望值不要定得太高，要正视现实，理想与现实之间的距离不要太大。不妨调整一下自己的目标，说不定就能从困境中得到解脱。2、善于将成功归结为自己的能力。3、体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力。4、不妨制定阶段性目标，在不断达到目标的过程中体验成就感。5、乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

心理问题指导之三：怎样克服精力分散？中学生在在学习中常常会出现注意力不集中，精力分散，“走神儿”现象。造成注意力分散的原因可能有以下几点：因单调刺激而引起的厌倦感，如学习材料重复、枯燥；否定注意对象的价值导致意志努力失败或放弃努力；还有一种情况是由于精神疲劳而引起的疲劳效应。“注意紧张状态”理论提出学习单元时间概念。由于个性差异，每个人的学习单元时间可能不尽相同，有人认为一个人的最佳学习单元时间约为25分钟，通俗地讲，一个学习单元时间即是一个注意紧张状态，学习者应避免在一个既定学习单元时间内分心。可以尝试以下克服注意力分散的三步控制法：第一步，当出现某种滞涩情绪时，学习者应敏感地意识到，并提醒自己不能成为情绪的俘虏。第二步，尽快着手按已定的复习计划学习

。第三步，继续学习，直到完成。明白了上述道理，学习者就应该克服在一个学习单元时间内注意力分散的不良习惯，从而提高学习的效率。

心理问题指导之四：如何正确理解应试与备考？社会呼唤素质教育，学生呼唤素质教育。一些高三学生认为目前很多学校“应试教育”严重，因而对片面追求升学率的应试教育有逆反心理，这样的情绪在客观上影响了高三阶段的复习和备考。首先，我们应当肯定，学生强烈希望推行素质教育，这是积极进步的表现。老师在教学中应积极实施素质教育，要面向全体学生，特别要满腔热情地帮助后进生，而不是只把目光投向升学有望的学生；要注重培养学生的整体素质，而不是只注重智育；要积极启发学生的思维，发展学生的个性特长，而不是搞满堂灌、题海战术。其次，我们应指导学生正确看待备考和应试。“应试”与“应试教育”是两个不同的概念。不管是应试教育还是素质教育，目前来讲，都需要考试。虽然高考制度还不够完善，有待于进一步改革。但在市场经济竞争激烈的今天，高考仍不失为一种较公平的选拔人才的手段。目前，我们国家还不可能普及大学教育，高考的竞争必然是很激烈的，我们应客观地面对这个现实，努力提高自己各方面的素质，使自己早日成才。

心理问题指导之五：如何摆脱苦闷自卑心理？高考前，有些学生由于几次考试成绩不好，就认为自己不行了，容易产生苦闷自卑的心理。欲胜人，先胜己。复习备考，自信心是非常重要的。如何消除苦闷自卑的心理，增强自信心呢？第一，要正确看待自己。充分看到自己的实力，不要求每次考试成绩都能十分理想，不要因一两次考试成绩不好而否定自己。不要总拿自己的成绩跟班上成绩拔尖的同学比。你

在这个班成绩是中下等的，在全校也许是中等的，在全省也许就是中上等的了。第二，要认真分析考不好的原因。也许是没有复习好，也许是心理紧张没有发挥出应有的水平，也许老师出题太难。第三，要经得起失败的考验。就算自己学习基础较差，考试成绩不理想，也不应自卑。正确的态度是赶快找出原因，改变方法，调整计划，查缺补漏，再接再厉，争取高考发挥出自己的最高水平。

心理问题指导之六：如何缓减心理压力？高三阶段，随着高考的临近，同学们进入到紧张的复习备考状态，你追我赶，于是有些同学感到竞争激烈，压力大，心情紧张。心理研究发现，保持适度的心理压力有利于高考复习、备考。但压力过大，会造成紧张、急躁心理；没有压力，也不利于学习效率的提高。所以，考生必须学会调节自身的心理压力。首先，我们应当认识到，随着高考的临近，同学们抓紧时间复习，积极备考是正常的，正如军队临战前要练兵，运动员比赛前要训练一样。有了这样的认识，就能把压力变为动力。其次，要在老师的指导下制定自己的复习计划，做到以“我”为主，紧而不乱，不要盲目地跟着别人跑。要把平时当考时，考时当平时，尽量以平静的心情来复习备考。再次，还要注意搞好团结。同学间既竞争，又友好，互相帮助，共同进步。不要怕同学超过自己，你帮助了同学，也会得到同学的帮助，并会赢得同学的友谊。在一种宽松友爱的氛围中复习，会收到更好的效果，高考中也会发挥出自己的最高水平。总之，学习是痛苦，还是愉快，不在学习本身，而在于同学们。面对学习，让我们微笑吧，相信长风破浪会有时，我们终将直挂云帆济沧海。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

