

心理辅导：如何避免考试中的三个意外状况 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/464/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E8_BE_85_E5_c64_464613.htm 心理咨询中，经常听到同学这样抱怨：其实很冤，那些题目平时我都会做，但一到考试就不行了。为什么会这样呢？考试做题与平时做题有何不同吗？这里首先应该搞清楚的问题是：考试与平时，哪个要求更高呢？如果是考试要求高，那么，我们就要认真地追究一下自己平时训练的责任了。

状况一：时间不够 有的同学抱怨自己考试时太紧张，老担心时间不够。那么请问一下自己：你平时做题的速度如何？有没有时间限制？再扩展开来一点，平时做其他事情的速度怎样呢？如果你做什么事都磨磨蹭蹭，平时做题就跟蜗牛爬似的怎么也快不了，那么，考试的时候，有这样的担心也是很正常啊。应该说，是“自知之明”，而不是“过度紧张”。不过，有一点也挺麻烦的，如果我们提高了平时做事的效率，就没机会通过“磨洋工”来偷懒了哦！确实有很多家长，看到孩子玩心里就难受，根本就不管我们有没有把活干完。唉，我们这么磨磨蹭蹭也是没法子哦，嘻嘻，长期“政策对策”过程中不知不觉形成的“防御机制”吧。所以，家长这边配套的激励措施也得跟上。

状况二：粗心大意 有同学说自己考试时特粗心，看错算错填错的情况经常出现，甚至还有漏做的情况。我想提醒大家关心粗心背后是什么：如果生活中的你，就是房间乱得像狗窝(当然，很多同学的房间是爸妈代劳的)，课桌乱七八糟堆得像战壕，书包什么都往里塞，却找什么没什么，草稿纸乱得像世界大战，甚至有同学告诉我，他的草稿纸是转着用

的……平时“眼花缭乱”的结果自然是“昏头”。到考试还有时间限制，混乱的局面只会更加严重。所以，如果想克服“粗心的毛病”，该从哪下手呢？整顿草稿纸，整理书包和课桌？还是自己的房间？现在，有很多家长希望孩子“一心只读圣贤书”，很多都替孩子代劳了。殊不知，正是太多的“代劳”使孩子丧失了另一些品质成长的机会。“一心只读圣贤书”，不仅读不出“圣贤”，甚至连“书”都读不出，至少考不出。俗话说，是骡子是马，自己说了不算，得拉出来遛遛。这考试也就跟拉出来遛遛似的，平时洋相就很多的只是没拉出来遛没人知道罢了！状况三：瞻前顾后有同学说自己也不知怎么回事，做完一题惦记一题，老想着自己做对没有。我们不妨静心想想：是因为一心要考满分？如果不是，那么做都做了，干吗老惦记？因为不够自信？那为什么不够自信？也许家长们也得注意一下：如果您不管孩子做什么总要指点或者指责一番，确实很容易培养出一个不自信的孩子。如果凡事总是您替孩子拿主意，那么考试需要作出什么判断时，您等着瞧吧，他很可能也会这么犹豫不决举棋不定，就算替您拿了主意做好一题了心里也一样要在那惦记着。当然，也有可能因为别的。比如，考生本人平时就是一个不够豁达的人。你想啊，就算做错，不就一题吗？我们都知道：是人都会犯错，仙人打鼓，有时还会错呢！不过，说这些都没用，关键是让身处其中的人如何豁达些。这里可能仍然需要家长的共同努力：夜以继日地关在屋里做题，很难培养出“千金散尽还复来”的豪迈性格。还有很多“状况”，篇幅关系，这里不再赘述。最后，有必要提醒一点：很多“平时如何如何”的“如何”里可能也有水分。我们都知道，对

知识的掌握程度可以深浅不同，但考试的结果只有一个，因为平时的评价标准没那么严格，很多东西很容易蒙混过关。于是，奇怪的事情发生了：严格的考试标准让我们栽了跟头，我们不从自己这边找原因，不找自己平时与那个标准的差距，却开始找考试的茬儿。考考考，为何考不好？难道真的是考试的错吗？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