

期中考试后注意：你需要总结“失分点” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/472/2021_2022__E6_9C_9F_E4_B8_AD_E8_80_83_E8_c67_472485.htm 近期杭城各中小学陆续完成了期中考试，很多学校就期中考试开了家长会，希望家长能配合学校，为孩子学习中暴露出的问题进行分析、总结，查漏补缺。小明是初三毕业班的学生，人挺聪明的，接受能力也强，可就是考试成绩很不稳定，月考、模拟考前几次成绩是班上的前几名，可这一次考试又掉到了班上的倒数几名，真是大起大落。我们会经常见到一些像小明这样的学生考试“失手”的情况，明明很熟悉的知识、会做的题但在考场上记不起来或做错了，事后懊悔不已。这是什么原因呢？两个小故事也许会对大家有所启发。

故事一历史老师老胡爱好广泛，尤其是收藏古董，简直着了迷。前些天，他气鼓鼓地对朋友说，他家的保姆在给古董除尘时，失手把一件最值钱的古董狮头瓷瓶给摔坏了。他说，这个瓷瓶刚买来时他就对保姆说，这是家中最值钱的一件古董，擦拭时要特别小心。怕她重视不够，又多次提醒她：千万要小心，别摔坏了。可不愉快的事偏偏就发生了。

故事二杂技演员张师傅脚耍大缸已有多多年，要告别舞台演出的那晚，他把亲戚、朋友都请来观看。正当人们为他精湛的技艺喝彩时，他却“失手”了：瓷缸重重地砸在鼻梁上，他当场昏了过去。事后有人问他：“怎么会出此意外？”他说：“那天总是想，这是自己杂技生涯的最后一场演出，而且请这么多亲戚、朋友来捧场，一定要表演得很出色，千万不能出错。谁知表演时一走神，就出事了。”从表面上看，这些“失手”都是偶然的，其

实却有其必然性。很多同学考试“失手”重要原因之一就是心理紧张与焦虑。切记，要取得稳定优秀的学习结果，除了学习努力，还需要有稳定的瓦伦达心态。瓦伦达是美国走钢索的杂技演员。他说：“我走钢索时从不想到目的地，只想着专心专意地走好钢索，不管得失。”后来，心理学上把这种专注于做自己的事情，不为赛事以外杂念所动的心理现象称为瓦伦达心态。首先要少考虑考试成功后的鲜花和掌声，过分关注于成功、胜利、荣誉、地位，沉醉于对胜利、成功的向往和喜悦，会分散对考试的关注，往往影响到正常水平的发挥。其次，要少考虑考试的失败。面对考试，同学们所能做的不是给自己加压，而是减压，要保持一种稳定的瓦伦达心态，同时要在今后考试中克服“舌尖现象”。所谓舌尖现象，就是在平时的学习或考试中，一些很容易的题目，答案就在嘴边盘旋，但就是写不出来，这是在回忆信息过程中出现的暂时性的遗忘。克服“舌尖现象”的心理小处方：

- 1.关键在平时要扎实地学好知识，通过形成知识网络建立起有效的知识体系，借助理解记忆、多感官记忆，采取及时复习、分散复习、系统复习等方式调动复习的积极性，巩固所学的知识，在需要运用知识的时候能准确、及时地提取出来。
- 2.无论平时学习多么认真，总会有些地方学得不是很扎实，这时要保持冷静、放松，可以想一想与之相关的学习内容。
- 3.如果过一段时间还不能想出答案来，就要努力回忆面临的问题与以往所学的哪些课程、所记的哪些笔记及练习题有关，从而找到解决这一问题的有效线索。
- 4.如果还是不能记起来，就应把注意力转移到其他题目上，以免耽误太多的时间，也许过一会就能找出答案，更有可能在做其他题的过程

中受到启发而茅塞顿开。平时要把休息时间排入学习计划中，每天吃过晚饭，看看电视新闻或翻翻报纸，不仅可达到休息、放松情绪的目的，同时还可以了解一些社会焦点、热点问题，保持一种平和的学习心态。章剑和 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