

考前心理辅导：考生应对走神儿的小妙招

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/519/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E5_BF_83_E7_c44_519223.htm

1、自我暗示法 自我暗示能够激发内在心理潜力，调动心理活动积极性，有助于注意力的集中，克服注意力涣散的现象。如学习时用自言自语的方式提醒自己，“集中注意”、“不要分心”、“努力听讲”；也可以找几张小卡片，在上面分别写上：“专心听讲”、“不要走神儿”、“少壮不努力，老大徒伤悲”等句子，然后把它们放到你平时容易看见的地方，如铅笔盒里，或贴在你家书桌前的墙上，或夹在课本里。这样，无论你上课听讲还是回家写作业，只要一看到它们，就会提醒自己：“别走神儿呀！”

2、情境想象法 无论多么爱走神儿的学生，当参加重要的考试或竞赛时，他也会尽可能地集中注意力作答、发挥出最佳水平。因此，请你每次做作业时想象自己是在参加某次大考或竞赛，要在规定的时间内做完，提高单位时间内的效率，这样可以使自己真正紧张起来，注意力就自然集中了。正如著名数学家杨乐所说：“平时做作业像考试一样认真，考试时就能像做作业一样轻松。”

3、培养间接兴趣 间接兴趣对学生的注意力发展具有重要作用，学生缺乏对事物的间接兴趣往往导致注意力涣散。间接兴趣的培养，一要树立远大理想，明确努力方向或奋斗目标；二要激发好奇心和求知欲，对所学知识保持浓厚的探求欲望；三要为自己树立正确的学习动机，努力为未来的发展，为祖国的繁荣富强而努力学习，用理想的目标激励鼓舞自己，都有助于克服注意力走神。

4、记录法 给自己准备一个小本子，专门用

来记录走神儿的内容。比如，今天会计课中你想昨天的足球赛来着，那么就要在本子上做记录：“会计课足球赛约一分钟半”……这样记录几天以后，你从头至尾认真看一遍，你会发现自己胡思乱想的东西是多么无聊，浪费了多少宝贵的时光。渐渐地，你会对走神儿越来越厌恶，记录本上的内容也会随之越来越少。相信要不了多久，你的本子上就会出现这样一句话：“我今天学习的一直很专心，没有分神。”

5、自我奖惩法 在你每次写作业或复习课程之前，先给自己定一个时间表，从几点几分到几点几分要完成什么内容，越具体越好。如果在规定时间完成了学习计划，并且始终是专心致志的，那么就可以奖励一下自己：看会电视或听一下音乐；相反，如果由于分神而使计划落空，那你就该毫不留情地惩罚自己做不愿做的事，如干杂活或跑楼梯等。这样长此以往，你就会为得到奖励、避免惩罚而渐渐养成集中注意力学习的良好习惯。 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