

做好考前心理调试 走好高考后半程高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022__E5_81_9A_E5_A5_BD_E8_80_83_E5_c65_526754.htm 认识自我正视压力 客观评价自己 石家庄一中张帆老师建议，所有的考生都应该给自己确定一个合理的奋斗目标。如果目标过高，超过了自己的实力，考试难免受挫，很容易造成焦虑；如果目标过低，对自己放松要求，就很容易造成松懈。特别是那些平时感觉不错但考试不理想的同学，一定要分析原因，确定是知识掌握和运用得不好，还是考试紧张，不要总把失误归为做题粗心、习惯不好，那样不利于确立目标，也不利于学习水平的发挥；对介于考上或考不上、考上重点或非重点的学生，为缓解心理压力，不妨目标设置得略低些，而有实力对高考充满自信的同学不妨适当提高目标。 正视心理压力 面对高考所有的人都有心理压力。适当的心理压力，可使人学习努力，考试沉着；但压力过重会影响正常学习和水平的发挥，且随着高考日期的来临，多方的压力易使同学紧张、焦虑，导致注意力不集中、心神不宁。这就要求同学提高自我控制意识，不管外界压力多大，都要学会在紧张的环境中调节、放松情绪，化压力为动力，发挥自己的最佳水平。 重视非智力因素 高考复习是一个考验学生及其家长的过程，知道了问题所在，后半程复习需抓什么也就迎刃而解了。 心态决定一切 良好的心态是考试成功的一半，因此要提高自信、建立潇洒心态。很多考生临考前出现焦虑、紧张的情绪大多源于对自己缺乏自信。有意识地转移注意力，抽出一些时间从题海中走出来，享受一下自然的美丽，也许可以帮助你扫除学习

的疲劳。 抵御外界诱惑 网络、早恋都可能诱惑那些意志不坚定的考生，现在已经来不及培养广泛的兴趣，那就多运动吧，让体育锻炼冲淡自己对诱惑的好奇。 学习要有战略 认真地思考高考的目的和意义，激发自己的竞争原动力；找一个成绩略好于自己的参照物，比较一下谁的进步比较大，以此激起自己的竞争欲望；感受周围的迎考气氛，多与同学交流、讨论体验，在交流的过程中紧张的气氛也同样会感染到你。 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