

心理医生：高考考完出来不要马上盲目对答案  
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\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E5\\_8C\\_BB\\_E7\\_c65\\_526782.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E5_8C_BB_E7_c65_526782.htm) “要对自己满意，相信自己只要尽力了一定能得到好的回报。”昨日，湘雅二医院心理与心身疾病病房主任刘哲宁教授提醒考生和家长，考完一两科之后，积极的自我暗示更重要，不要把时间浪费在已经过去的科目上，而要集中精力考好下一科。刘哲宁表示，他不反对考生考完后就对答案，因为这可能无法避免，但他认为，对考生来说，每考完一科，就意味着翻过一页。盲目对答案除了浪费时间外，考生考得好很容易情绪激动或是骄傲，考得不好就容易陷入低落的情绪中，影响考试。要告诉自己，现在对的答案都不一定是准确的，不要因为这些而影响自己的情绪。而且高考是一次各门学科的系统性考试，一科发挥不好，可以通过自己的优势科目补回来，因此考生不必为一门考试的不理想而影响情绪。“结果已经无法改变，最好的办法就是考好下一科。”刘哲宁表示，这一点非常重要。刘哲宁同时提醒家长，孩子走出考场后，家长尽量不要问“考得怎么样”之类的问题，更不宜反复问、频繁问。如果考生自己提及，家长更多的是要认真听。如果考生抱怨考得不好，甚至表现出不想考下一场考试的想法，家长一定要沉住气，耐心听孩子讲完，让孩子把不良情绪发泄出来，而后鼓励孩子在下一场考试中把损失的分数夺回来，而切忌打骂、恐吓等。同时，家长尽量不要说“考不上没关系”、“考不上明年再来”等一些消极的暗示，因为这些看似减压的语言，其实无形中增加了考生的压力。“人有很强的应急

、代偿功能。”刘哲宁还表示，即使是这两天休息得不是特别好，考生也不必特别紧张，这样并不会怎么影响考试的结果。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](http://www.100test.com)