

心理专家教你用科学的对策自我调适应对高考
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/528/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c65_528261.htm 考试是一场心理战 与其他场合的心理战不同，高考是自己和自己打心理战。王淑兰认为，有五大因素影响学生考试环境因素、身体因素、思想品德因素和科学文化因素、心理因素。其中，只有心理因素具有个体性，有自己智力和非智力上的特点，还具有高可控性，很大程度上把握在自己手里。因此在面临重大考试的时候，心理因素就显得特别重要。从心理学看，每个人的心理健康状况都是相对的，没有绝对健康的人，心理失衡常会发生，心态好的同学在考试过程中能及时把平衡找回来，比如遇到苦恼，可以先想通，想不通就转移，转移不了就宣泄或在行为上升华，去追求更有价值的事，就像常说的“东方不亮西方亮”、“黑了南方有北方”，最终实现正常和超常的发挥。王淑兰举例，一对夫妇两人都是大学教师，他们有3个孩子。老大总是过度紧张，平时学习不错，一到考试就发挥失常，只考上了专科；老二成绩好，却一点儿也不紧张，父亲批评他，他说：“放心吧，本人历来有惊无险”，结果被寄望于考上清华、北大的他，只考上本省师范学院；老三的老师找家长谈话，说你的孩子属可上可下之列。家长和孩子反复商量，孩子竟以最好的心态，以比一本分数线还高出18分的成绩上了理想的高校。如何以科学的对策自我调适 大多数同学在多数情况下对考试已有基本的心理准备。这来源于自身的努力、老师的教导、家长的帮助监护等等。从另外一方面看，又有准备不足的情况。王淑兰了解到，有的考

生总想拼时间换成绩，最近有位重点中学的高三女同学说，她每天两点睡觉5点起床；有的考生感叹，用《祝你平安》这首曲子填上自己的词：“我的付出已经很多，我得的分数还是太少，升学的路为什么这么窄，让我怎么过的好？”有的开始抱怨：“我为什么生在这个家庭”，“爸爸为什么不能给我提供什么”；有的幻想，要是那天天气不冷不热就好了，作文题是我练过的就好了；更多的同学头脑中出现的是许许多多的“怎么办”：自信不足怎么办，情绪低落怎么办，想找一个人陪伴却找不到怎么办？面对以上诸多问题，王淑兰说，以科学的对策进行自我调适非常必要。第一项对策是采取积极的态度，把考试看作对自己的知识技能、综合素质的直接、间接的评价，并且愿意积极地参加考试。第二项对策是保持良好的心境，消除考试焦虑。相当一段时间之内，保持心境平稳，而不是大起大落。出现考试焦虑不可过分在意，不断地感知注意，等于今天就在为明天的再次和多次出现焦虑做好准备。第三项对策是肯定自我，增强自信。调整期望值，进行积极的自我暗示，比如“我方方面面都行”，“你行我也行”。第四项对策是掌握应试心理技巧。进考场后如紧张可转移注意力，慢呼吸，放松，如不行，默默地数数儿或趴下休息片刻，如果还紧张，就自我挖苦、嘲讽或采取对抗冲击。遇到个别题不会做时不要着急。监考老师走来走去看你完全属于正常现象，考场上发生意外不要管，听从指挥就行了。第五项对策是实施伙伴关怀，在快乐中学习考试。伙伴的关怀可以创造快乐心情，不要光想着把自己的事情先解决好，怕吃亏，要关怀所有的伙伴，对需要帮助的有心理难题的伙伴更要关怀。最后，增强心理弹性，提高对考

试结果的心理承受力。考不好并不意味着一切奋斗都停止了，自己的价值、生存发展条件和前途都没有了，考好了也要做好尽快投入大学生活的准备，使下一阶段能够得到更好的成长，达到一个更高的境界。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