

专家指导高考考生做好心理调适以及各项准备高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/569/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8C\\_87\\_E5\\_c65\\_569224.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/569/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c65_569224.htm)

在考前的最后几天内，考生应该如何做好心理方面的自我调适及各项准备工作？家长又该如何做好协助工作，以帮助考生度过最后的迎考阶段？就此问题，记者咨询了相关专家及部分高三毕业班老师。

### 调整心态优化情绪

中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会副主任委员、天津市精神卫生中心青少年儿童心理咨询门诊专家张嫦主任医师告诉记者，大多数考生所存在的焦虑一般都属于“情境性焦虑”，往往是由于考生感觉自己知识掌握不牢而尚且缺乏自信、对考试结果过于担忧、家长期望过高、以往不愉快的考试经历以及生活中的其他干扰因素等原因所导致，因此只要考生能够自觉地调整心态，优化情绪，在这余下的几天内以一颗沉着冷静的平常心去面对即将到来的考试，相信在考场上是能够发挥出较好的水平。张主任建议广大考生，进行积极的自我心理调节不妨从以下几个方面出发：一是正确评估自己，树立必胜信心，不要盲目乐观，更不要自我打击，始终保持自信而不自满、自尊而不自负的心理状态；二是树立正确的考试观，不应过分看重考试对于个人前途的影响，轻松上阵，从容发挥；三是充分做好考前的精神及物质准备工作，以便放松心情，有条不紊地进入应试状态；四是创设轻松的环境氛围，注意休息及安排适量的课余文化生活，以此愉悦身心、放松神经，确保精力充沛；五是运用技巧消除不良心态，包括利用深呼吸法和积极的心理暗示进行调整，转移注意力，调节紧张的情绪。需要

注意的是，考生的心理压力往往并非全部来自于自身知识储备的不足，有时则是来源于家长的过高期望，因此，家长的心理减压同样是非常必要的。首先要尽量控制自己的紧张情绪，不要让自己的焦虑影响到孩子；其次应根据实际情况适当调整自己对孩子的目标期望值；第三要对孩子的饮食及生活起居方面给予适当的照顾，对孩子的关怀不要表现得过分悉心；四是考前不要过多唠叨，提醒孩子应该注意些什么，这样只能加重如临大敌的考试气氛，应以轻松愉快的话题取代；五是帮助孩子掌握一些有效的自我调控和心理放松技术。

准备充分从容应考 考前的最后几天内，考生应该确保各项准备工作都做到充分完备，帮助自己提前进入考试状态，以便在正式考试时无论遇到何种情况都能够冷静处理，从容面对。就此问题，记者日前采访了本市几所重点中学负责高三毕业生工作的相关教师，老师们一致认为，高考前考生们应该做的心理准备及物质准备一般应包括以下几个方面：一是要对高考期间可能出现的外界干扰情况做好心理准备。“外界干扰”在这里通常是指考场外环境的干扰及考场内的人为干扰，这些都不应成为影响考试的负面因素。如果遇到此类问题，考生首先不能分散自己的注意力，同时应给自己提供积极的心理暗示，使自己不受其影响。问题较为严重时，可向监考老师反映，并注意不要破坏考场纪律。考生也应提前做一些抗干扰的适应性训练，从主观方面消除此类问题带给自己的不良心理影响。二是做好高考前的物质准备工作，这也是考试成功的先决条件。考试前一两天，要仔细检查一下高考时必备的文化用品(如手表、钢笔、三角板、半圆仪、圆规、铅笔、橡皮等)是否备齐，如果用品不齐或有故障，一定

要及时解决。高考的前一天晚上，临睡前要将包括准考证在内的所有必备品装在一个袋子里(最好是厚而透明的小塑料袋)，放在容易见到的地方，每天考试出发前一定要仔细检查必备品是否带齐。此外还要准备好在外的饮食及交通费用，依天气情况准备好适宜的衣物及雨具。三是要养精蓄锐。注意最后阶段的用脑卫生，不搞疲劳战术，注意休息及适当参与放松身心的活动；注意饮食起居，预防突发疾病；注意人身安全的保障，防止意外情况的发生。四是提早熟悉考场及周边环境，模拟考场氛围。通常情况下，考生应该对自己所在的考场及其周边环境提前做一次比较细致的了解，包括：考场距离居住地点有多远；用何种方式抵达比较迅速和安全；在路上要花多少时间；自己的考试教室在哪里；在哪个座位；座位是靠近门窗还是贴近墙角；教室是向阳还是背阳；厕所及其他服务设施在哪儿；附近有无可以休息和饮食的地方等等。对于上述问题早有准备的话，可以有效避免意外突发情况所导致的混乱迷茫状态，将注意力分散和心理冲击减少到最低程度，从而给考生带来信心和安全感。五是女生在高考前应充分估计，高考那几天是否恰逢月经期，如果确实存在这一顾虑，应和家长、医生商量一个妥帖的处理方法。尤其是平时月经期身体不适，有痛经或其他不良反应的考生更应该考虑周到一些，以免到时手足无措，影响考试。

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)