

高考生，是什么让你越考越脆弱？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_ti2020/573/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E7_94_9F_EF_c65_573014.htm 高三频繁的考试只是一个查漏补缺的手段，可是却有同学因此变得十分脆弱，而且脆弱更多表现在考试之后。石家庄市无极的高三学生林宁就遇到了这样的问题，他这样介绍自己的考试心情：又一个考试要到来了，这属于规模比较大的考试了，高三一个学期没上完，我考试的卷子足可以把我的书桌抽屉撑破了，老师总是说要从考试里吸取教训，我们很多同学根本没有时间做这些，把错题浏览一遍就赶紧投入下一个考试了。我的问题倒不是说没时间“吸收”考试成果，问题在于我变得异常地脆弱，考试之前紧张倒不明显，要命的是发卷子的时候，每次考试老师对我们都不满意，在课堂上讲考试所暴露出来的问题，我的“命中率”总是很高，比如老师着重讲了5道题，可能有时3、4道我都做错了，真怀疑他们就是再分析我的卷子，这时我就很“心虚”，想自己成为“典型”了。有的老师不知道从什么角度考虑，宁肯拖堂也要念分，“咱们这次考试100分以上的有多少人，他们是……90分以上的有……80分以上……”一直念到60分以上，再少的就不念了，说是保护自尊心，不管我被念到还是没有被念到，我都觉得很没自尊。每次老师也会表扬一些同学，主要是那些进步的和成绩一直比较稳定的，我也曾因为进步被数学老师表扬过。我难得一见地考了90多分，老师表扬我：“考得很不错”，这让我再一次受挫折，我怀疑这次及格很出乎他的意料，他是不是觉得我只有考70多分的实力？考到90多分就是超长发挥？

总之，每次考试我就觉得自己又受了一次打击，越来越脆弱，越来越经不起考试。石家庄市教科所心理研究员王金刚老师分析：小林同学存在的问题主要是期望值过高、自尊心太重、过度敏感。我们可以通过心理学统计、寓言故事，帮助小林解开“心结”。美国心理学家对1967~1982年共16届国内篮球大赛的预决赛结果统计，发现一个有趣的现象：当某球队与势均力敌的对手比赛时，初赛阶段，主场赢球机会大；复赛时变得输多赢少；决赛时，主场赛绩胜率更低。上述事实表明：越是剧烈的竞争，人们对竞争的胜利和成功有更大渴望，过重的求胜心理压力和过高的期望将成为心理负担，使地利与人和的有利因素反而变为了不利的因素。因此，高中生应对考试成绩应该有一个适当的期望值。自尊心过重，我国古代寓言中有一则“争先恐后”的故事，讲述的是一位国王很羡慕自己的马车夫平时驱车赶马的潇洒风姿，提出向其学习赶车的本领。经过一段时间学习后，大王提出要与马车夫比赛，国王三次全输。国王认为马车夫愚弄了自己，欲斩马车夫。马车夫申辩说：“大王之输不在于驾车技术而全在于患得患失而心不专也。我赶车时，全神贯注于马，当马跑慢时我就挥鞭驱赶，当道路不平我就拉紧缰绳，尽量注意操作的要领。大王则不然，比赛中您不注意自己的马车而专注于我，当您领先时，陶醉于周围的欢呼，回顾我距您之远近；当您落后时，气怒于鼓锣急催，挥鞭抽马，争先恐后，全不计路之曲折，马之姿形，焉有不输之理。”寓言中的大王以帝王之尊而不愿负于马车夫，担心一旦赛输会丢失面子。正是这种过重的自尊心导致了他比赛的紧张，注意力的分散，动作的变形，影响到正常水平的发挥。自尊心是人前

进的动力之一，但过重的自尊心也会引起相反的效果，心理更加脆弱。。 过度敏感，考试往往伴随竞争，竞争中必然有成败。某些同学没能很好地正确对待和处理过去考试的失败挫折，使挫折与失败的强烈刺激在心中积淀形成阴影，就会产生出对考试的恐惧感。这种恐惧感有时还会扩散、转移和辐射。例如有的同学过去仅是对某一学科考试表现脆弱，以后发展对与考试有关的，相似的普通检测(如课堂提问，定时作业，单元测评等)都很脆弱，出现“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的现象，成为一种惯性了。 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