

太过敏感造成压力过大人际关系影响高考成绩  
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\\_\\_E5\\_A4\\_AA\\_E8\\_BF\\_87\\_E6\\_95\\_8F\\_E6\\_c65\\_573040.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/573/2021_2022__E5_A4_AA_E8_BF_87_E6_95_8F_E6_c65_573040.htm) 进入高三，不少考生几乎把所有精力放在了学习上，对其他问题视而不见。有关心理专家认为，考生在兼顾学习的同时，也要注意搞好人际关系，因为人际关系也会影响考生的高考成绩。高三生小王学习一直很努力，老师也认为他很聪明，可每次考试成绩就是上不去，到心理门诊咨询后发现，人际关系不好是影响小王成绩的主要原因。给小王辅导的心理专家说，小王性格内向、不合群，也不懂得怎样与人交往，缺乏和老师、同学的沟通。这使小王内心的压力得不到释放，而且小王很在乎别人对他的评价，这样他每次考试压力都很大，怕自己考不好，结果反而每次都失利。北京师范大学心理学教授沃建中认为，因为人际关系影响学习的考生并不少见。到了高三，很多家长 and 考生认为只要把学习搞好就行了，别的都不用去管。其实高考成绩由很多综合因素决定。心理因素是其中重要因素之一，人际关系是影响考生心理的重要原因。面临高考，考生是否能静下心来学习非常重要，不合群、人际关系差的考生容易产生对立情绪，与老师、同学的沟通不畅，内心压力得不到释放，上课注意力不集中，容易走神，很难静下心来学习。有的人际关系差的考生属于“退缩型”孩子，特别敏感，很在乎别人的评价。这样的考生更容易在考试时压力过大，产生焦虑情绪，影响考试发挥。考生要认识到，好的人际关系不光有益于提高高考成绩，对个人终生发展也有益。考生一定要积极与人沟通交流，建立良好的人际关系，

不要只顾闷头学习，生活在自己的圈子里。平时内向的考生可主动出击，与关系不好的同学打个招呼，聊聊对方感兴趣的话题，和老师、朋友交流一下自己内心的想法等，这样也能减轻考生内心的压力。内心敏感的考生不要怕难为情，要正确面对别人对自己的评价，对自己有理性认识。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)