

心理专家教你用科学的对策自我调适应对高考 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\\_ti2020/626/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c65\\_626656.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/626/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c65_626656.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](http://www.100test.com)