

教师谈高三学生心态调节：把三样东西抛脑后 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_ti2020/631/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B0_88_E9_c65_631666.htm 尽快把“怕、烦、悔”抛脑后 高三最要紧的是调节心态。克服“怕”、“烦”、“悔”等消极情绪，就离成功更近。不要怕。不要把高三视为畏途，患得患失，不要总是担心自己不能顺利地走下去，或是担心自己08的高考万一考不好怎么办。怕字当头，百事难做，容易做成的事也要做不成了。罗斯福若是没说过那就是我说的“世界上唯一让我们害怕的事就是我们害怕。”不正说明这个道理吗？横下一条心往前闯，抖起你心底的“壮士一去兮不复还”的勇气，才行。不要烦。高三作业量更大，压力更繁重，休息时间可能会更少，这时候容易产生烦躁。跟朋友或亲近的师长倾诉，打一小会球，在操场或小区里跑步散步，在阳台上做做体操，暂时放下难题，换一个学科，做一点家务，听一小段舒缓的乐曲……这些方法都可以试一下。当然，“烦躁”“烦恼”的频频来袭，其实也正是我们心灵不够强大的表现，提醒自己：超越和成熟就在此刻此事，跳开一些看待眼前的小小烦恼，“必须跨过这道坎”，不是吗？试回忆，你还能清楚的记起上半年甚至上个月上周的“偌大”烦恼吗？时间能洗涤一切，而心灵强大的人能拨快时钟，更干净利索的把烦恼消化掉。“烦恼即菩提”，何不就从这一刻试一试开悟与解脱呢？也不要悔。有的同学高一高二荒废时间过多，基础没有打牢。高三复习时常会感到漏洞百出，因此懊悔不迭。人都没有能力拔着自己的头发上天，也没有能力向身后纵身一跃，跃到2005年的某一天。悟已

往之不谏，知来者之可追。对于智者而言，他的“智”不在于没有“不谏”，而在于这“不谏”是为他的“追”而存在的，且几乎仅仅为此而存在。套用鲁迅先生的话来说真的猛士，敢于直面充满缺陷的人生。用我的话来说记住，天桥底下跑江湖的踩钉板吞刀剑可能还有几回博一两个硬币，但天底下可没有人花钱买你的自我折磨，更没有人为你的自我折磨喝彩助威。不要悔，给自己当头一喝！悔非但无益，陷入悔恨的泥沼更是你未来日子新的悔恨的最好素材！深一步想，过多的悔，其实还是源自你心灵的软弱。说句实在的，对高三同学来说，成功就是考上如意的大学。同时也应认识到，说到底，成功更是不断的超越自己。在学识上，在思想上，在心性上，让自己更接近完美的境地。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