

心理咨询老师建议中考生：调整心态 备战中考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/643/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E5\\_92\\_A8\\_E8\\_c64\\_643975.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/643/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E5_92_A8_E8_c64_643975.htm)

心理咨询老师建议中考生：调整心态 备战中考，初三学生中存在的问题主要表现在：缺乏目标，不能合理地安排时间；缺乏自信，不能很好地调整心态。中考作为重大的考试之一，越来越受到考生、家长、学校乃至整个社会的关注。然而对于考生本身来讲，他们考前的心理状态更是一个值得深入探讨的话题。因此，应考生家长和学校的要求，我们心理咨询中心的老师们多次深入中学，针对初三学生目前的心理状态和心理困惑进行了几次调查，调查结果显示，初三学生中存在的问题主要表现在：缺乏目标，不能合理地安排时间；缺乏自信，不能很好地调整心态。针对上述问题，给出以下建议：制定合理目标，有计划的学习。目标的树立是行动的开始，我们的每一次行动，大到人生的路怎么走，自己要成为什么样的人，小到今天的日程安排，都是以目标的建立为前提。所以，我们必须给自己制定一系列合理的目标，然后一步一步地去做，不断实现小目标，逼近总目标。具体来讲，每个人都应当根据自己的总目标，对时间做出安排。首先，对每一天的活动，都要列出一张活动优先表。由于我们每天能够自由支配的时间有限，而学习内容可能较多，因此，对每一天的学习，如果能列出一张学习优先表的话，就可以确保每天都能够做最重要的事情。其次，要制定学习计划。制定计划时，要注意将学习计划落实在学习成果上，也就是说，要明确确定学习结束时有什么看得见的结果，而不只是规定：“做完一张篇

子。”相反，可以规定，“做完一张篇子，找出重点和难点，以便以后复习。”最后，要高效利用最佳时间。也就是说根据自己的生物钟安排学习活动。科学家证实，人体内存在体力、情绪和智力三种周期。每个周期控制着各自的机能水平，在每个周期中，既有逻辑思维能力强，学习效率高的时间段，也有反应迟缓，效率比较差的时间段，要根据自己的生物钟安排学习活动，充分利用最佳时间学习最重要的内容。

树立自信，调整好自己的心态。千万别认为是学习成绩影响了你的心态，要知道正是你的心态影响了你的成绩。拿破仑希尔说过人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差异，很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。不管什么重要的考试，都只是生活的一小部分，其目标都只是检验你对知识的掌握程度，考试前可以对自己的水平进行一个合理的估价，建立一个期望值，有利于考试时保持良好的答题心态。

考试之后，不要总将别人作为参照对象，我们更应该把自己作为参照对象，我努力了，虽然和成绩好的同学比看不出进步，但是和自己比，还是可以发现进步的地方，学到的知识更多了，粗心的问题有了改善，计算的正确率比以前提高了，就能体验到成就感，不断地增强学习的动力。

相关推荐：  
中考状元孙圆庆：语文学习经验谈  
中考状元李佩璇：学好语文重在认识  
中考状元费子成：初三，我们怎样学语文  
中考状元谷娟：轻松高效读初三  
中考状元吉思琪：积累，学好语文的妙招  
中考状元宿慧婷：语文学习有法可循 更多中考信息请访问：  
百考试题中考网（收藏本站）中考

题库 #ff0000>中考论坛 #ff0000>中考网校 #0000ff> 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)