

中考考前心理辅导 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__E4_B8_AD_E8_80_83_E8_80_83_E5_c64_643977.htm

中考考前心理辅导，中考作为国家向上一级学校选拔优秀人才的一种方式，其意义固然重大，在很大程度上的确决定着一个人的命运。因此，有些考生对此感到有一定的心理压力和紧张情绪是很正常的。

一、保持健康心态，勇敢面对中考。中考，作为国家向上一级学校选拔优秀人才的一种方式，其意义固然重大，在很大程度上的确决定着一个人的命运。因此，有些考生对此感到有一定的心理压力和紧张情绪是很正常的。但是，这种想法要适度。有的考生过度重视考分，把考试视为决定命运的战场，把考分看作“命根”，不达目的誓不罢休，这种“一张考卷定终身”的思想只能造成考生过重的心理负担，对考试有百弊而无一利。虽然升学对人生来说是一次施展才智、接受考验的机会，但并不是唯一的机会。成才之路千万条，不必千军万马去挤一根“独木桥”。古语道：“天生吾才必有用”！三百六十行，行行出状元，当今社会给人们提供了越来越多的成才机会，我们大可不必把命运的赌注全都押在中考上。此外，从另一个角度上来说，考试既然是国家、社会选拔人才、评价教学质量的一种方法，它就不会以任何人的意志为转移，无论你喜欢还是惧怕，它都要发挥着应有的功能，我们每个考生只不过是当中的参与者，大可不必紧张、焦虑，否则只能造成不应有的心理负担，给自己带来不良后果。中考，说到底就是一场考试。考试对于我们同学们来说，是再熟悉不过、再平常不过了，它不值得我们大惊小

怪的，我们要从战略的角度上藐视考试。中考的确很重要，但从事实上说，决定你能否进入理想的学校，并不是由中考所决定的，而是由你平时的学习情况决定的，因为中考的成绩是由你平时的学习成绩作基础的。因此，中考时我们只要尽可能地发挥出自己平时的水平就是成功，不要对考试期望太高，奢望超常发挥。每个考生一定要本着“一颗红心，两手准备”的平常心态，从容的走向考场，勇敢地面对考试。

二、考前注意事项 1. 合理饮食。多吃些新鲜可口、易消化、易吸收的食物，绝对不要吃海鲜，避免闹肚子。要多吃能够增强记忆力的食物，如卷心菜、大豆制品、牛奶、鲜鱼、蛋黄、木耳、杏等。要注意适时休息，养足体力，不搞剧烈运动，以静为主。但可以散散步、做做体操、打打乒乓球、羽毛球，或听听轻音乐，放松一下神经。但严禁剧烈运动，避免出汗受凉引起感冒甚至发生意外伤害影响中考。也不要参加社交活动，不走亲访友，确保身体健康和情绪稳定。 2

. 合理睡眠 科学研究表明每个人一天二十四小时中大脑的兴奋期和抑制期是呈波浪形的，即一段时间的兴奋期之后，必然是相对的抑制期。显然，如果中考时间在我们大脑的兴奋期，那是再好不过的；反之，考试时间正好处在我们大脑的抑制期，那就糟糕了。事实上，平时我们同学中有不少这种现象，夜越深，大脑越兴奋（即处于兴奋期），第二天上午头脑昏昏沉沉，即大脑处于抑制期，这种情况，显然不利于中考，因为中考时间是在上午9点到11点左右。因此，我们在中考前几天就应调整好作息时间，晚上九点半睡，第二天早上六点左右起床，中午十二点到一点左右睡上一觉，如此调节生物钟，让我们大脑的兴奋期与中考时间同步，这样，

我们就等于提前进入了角色，有利于考试时水平的正常发挥。另外，最近两天，睡前不要喝茶、咖啡等刺激性的饮品，防止因大脑兴奋而引起失眠，更不必要想着失眠这件事，全身放松，思想宁静，不必要刻意多睡眠。如果一旦失眠，科学研究表明，也不会影响知识的回顾，第二天可以照常考试。

3. 充分熟悉考场环境。比如厕所、水房、考场的位置，使自己迅速适应考试环境。（送考教师会跟随指导，但考生自己不要形成依赖性，要主动了解）

4. 带好各种考试用品。对单检查一遍，铅笔、钢笔、圆珠笔、水笔至少带两杆，橡皮、圆规、三角板、量角器、手表、凉开水等（不要喝饮料，凉开水最好），特别是准考证和学籍卡必须带齐，请同学们和家长务必像保存存折那样保存好准考证和学籍卡，千万别丢了，还要详细看准考证上的内容。万一真的忘了，也别慌张，找送考的领导和老师解决。另外，根据天气，要备好雨具等用品。

三、如何消除考试焦虑 心理上的充分准备，其战略意义不亚于对知识的准备。有些考生尽管在道理上很明白，但在考试前或者考试过程中仍然会出现不同程度的焦虑情绪。事实上考试前的紧张是避不可免的，一般来说，凡是在考试前有些紧张的学生都是上进的学生，紧张的情绪与上进心紧密相连。一个不上进、没有自尊、对中考不感兴趣或与中考无关的人是不会紧张的。紧张以及紧张带来的苦恼都是寻求上进之人的专利，这种情绪本身足以说明同学们的自尊和上进。从这个意义上来说，考试前紧张的心理状态是正常的，是可以理解的。但是，紧张情绪毕竟不利于考试，下面介绍一些有效的调适方法：

1、首先，要调整好考前的心态。要坚信自己通过三年的学习，特别是本学期的总复习

，已经较好地掌握了初中的知识。天道酬勤，我们往日苦读的汗水一定会换来中考的成功！我们尽管放下包袱，轻装上阵。要反复地积极地暗示自己：我有实力,我能成功！我有实力,我能成功！

2、克服焦虑情绪。考试焦虑主要表现为精神紧张，反应迟钝，引发记忆障碍，严重的出现头晕、恶心、手脚发凉、血压升高等症状。事实上，我们根本用不着焦虑。因为，第一，中考的试题都是我们在初中阶段学过的东西，不会超越我们的知识范围，最多就是转换了一个角度，或是要你用学过的知识去解答某种现象，只要你从容地、有序地打开你记忆的闸门，合理地、正确地运用你的知识，认真地、仔细地审视每一道题目，你是一定能圆满地解答的。第二，你必须正确对待环境。考场上所坐着的，都是你的同学，他们都是普通的学生，和你一样，至于监考老师，他们也决不是什么凶神恶煞，你坐在那里做你的题目，他能对你怎样？考试时，你完全可以做到“心中有我，目中无人”，就像一个人在自己的房间里做作业一样，因此，也用不着焦虑，害怕，只要这样，你就完全可以避免“上场昏”了。如果真的发生上述现象时，可以闭目养神，做深呼吸，把手头的题目先搁置，也可以按合谷穴(穴位位置：“合谷穴”位于手背面，第一及第二掌骨之间，挤按时，有麻、涨感)，还可以用风油精擦人中或太阳穴提神，但擦太阳穴时，不要将风油精擦得离眼睛太近，以免眼睛流泪。对于过度紧张的同学来说你也不必要担心，考务组已经安排了应急医疗队，随时能够帮助我们解决问题。

3、对自己的期望值不要过高。

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