

高三生心理调节很重要看淡成绩增加动力 高考频道 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E7_94_9F_E5_c65_646380.htm 升入高三，考生原本应该信心满满、冲劲十足地迎接高考，但是一些考生却反映学习动力不足，难以进入备考状态。有关老师建议，高三生现在应该看淡成绩，增强学习动力。高三生小王日前致电本报，说自己上了高三之后，学习动力反而不足。她原来爱说爱笑、活泼开朗，现在变得少言寡语、眉头紧锁，只要一有测验就会很紧张。小王觉得高三的日子很难熬，“烦人”、“没意思”等字眼儿也成了她的口头语。她说：“只要成绩有变动，我的心情就随着上下起伏。我感觉学习动力不足想放弃高考，可面对老师、父母的期望，又不能退缩。”据了解，进入高三后，考生的学习负担加重，老师和家长对他们提出的要求也变高，学习上的竞争更是越来越激烈。不自信或有过失败经历的考生很容易产生畏难情绪，导致紧张焦虑，有人面对学习任务拖着不去做，久而久之就容易造成学习动力不足。名校教师认为，高三一年是一个在考试中反复挣扎的较量过程，谁都无法保证做常胜将军。不论学习成绩处于哪个层次的考生，都可能出现成绩波动情况。因此，考生们不必过分看重成绩，要从自我认识上进行减压，要认识到高考是一条通往成功的路，但不是唯一的路。高三才刚刚开始，考生要增强学习动力，用积极的心态对待平时的复习与考试。要看到自己的每一次进步，树立信心。现阶段，考生要先与自己最信任的老师进行交流，根据自己的学习基础、发展潜力制订一个切实可行的高考目标，并根据这一目标，仔

细分析各学科的学习情况，将高考总目标进行学科分解，还要适当留一点余地，这样才不会因为目标过高而导致精神压力过大。为预防焦虑，考生还可设定一高一低两个目标，再将目标分解成若干个小目标，最后将小目标分解到每一天、每一个小时，这样考生就能轻松地找到学习的动力。只要按照计划认真执行，成绩的提高也就指日可待了。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