

高三学生家长如何对孩子心理状态的进行调整 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_AD_A6_E7_c65_99912.htm

高三学生因为高考和升学的压力，总体上心理健康状况较差，往往容易出现焦虑、烦躁、自卑、偏执、脆弱、情绪不稳定、苦闷抑郁、自我怀疑、自我否定、记忆力下降、注意力集中困难和人际关系敏感等心理问题。在我给学生心理咨询的工作中，接触过很多因高考的烦恼而来信咨询的高三学生，其中有一位学生来信比较典型，我把信中的意思转述给大家。他在信中写道：现在已经上高三了，觉得自己还是没办法进入状态，讨厌现在的好多东西，感觉没有办法把自己放在一个高三学生的位置上，心里不是不着急，有时也害怕辜负了父母的期望，但手里拿着一本书，就是没办法安下心来看看。每天都是没精打采的，上课听不进去。对自己没信心，感觉自己根本没有能力考上自己想要的大学。不知道为什么要奋斗，也不知道为什么出路只有上大学呢。心理特别累，总之很郁闷。从这个学生的来信中，我们可以看出这个孩子的心理问题表现有：难以进入学习状态，担心焦虑，对自己没有自信心，没有学习的目标和学习的动力，身心疲惫，情绪低落、烦闷。我在给高三学生的咨询工作中发现，出现类似这个学生的心理问题非常普遍，还有个别学生心理问题的发展程度更严重，甚至已经发展为抑郁症、考前焦虑症、神经衰弱和强迫症等心理障碍，必须接受专门的心理治疗。所以，高三学生的心理状态必须引起家长、学校和社会的高度重视。

一、家长帮助孩子调整心理状态的必要性和意义

（一）心理状态与高考

成绩紧密相关 高考是一种知识水平和心理水平的综合测试。高考中，知识和能力主要是通过考生的心理素质这一载体来实现的，考生的心理素质直接决定了考生在高考中能否很好地发挥自己的知识水平和能力。可以说，扎实的综合能力是高考成功的基本条件，良好的心理素质是考生高考成功的必要保证。据调查，很多学生高考失利，往往不是因为所学知识没有掌握好或能力不足，而是因为考前的心理状态不佳造成的。考生的心理状态与高考成绩有着密不可分的关系。中国科学院心理研究所教授、博士生导师王极盛曾对考入北京大学的135名高考状元做过研究，发现在影响高考成绩的因素中，考场心态的重要性居第一位，考前心态的重要性居第二位，学习方法的重要性居第三位，而学习基础的重要性居第四位。

（二）心理状态的调整对学生的健康成长至关重要。高考和升学能够引起孩子高度紧张，产生巨大压力，而且是每个高三学生必须适应和应对的，高考和升学的压力伴随高三学生持续长达一年，这会造成孩子的身心对许多疾病和心理障碍呈易感状态，在其他致病因素的共同作用下，高三的学生比高一、高二更容易引发身心健康问题。这就需要学校、社会和家长特别关注孩子的心理变化，及时帮助孩子进行心理调整。

二、家长对高三学生常见心理状态的调整对策

下面就高三学生最常见的学习自信心不足、焦虑急躁心理及学习注意力难以集中这三种心理问题，来总结一下家长对孩子以上三种心理状况的调整对策。

（一）家长帮助孩子增强学习自信心的对策 学习的自信心能积极地开发潜能，面对学习困难无所畏惧，是考试取得佳绩的强大内因，所以学习自信心对学习非常重要。但是很多的高三学生学

习上没有自信心，情绪自卑低迷，这严重影响了学习的热情和主动性。学习基础差、过低的自我评价、个别教师的讽刺挖苦、过高的期望目标、盲目的与他人对比等，这些都是导致学生缺乏学习自信心的主要原因。我们先看一封家长的来信：我家的孩子今年读高三了，孩子的学习成绩中等，以前的学习基础不好，孩子上高三以后想把以前的知识漏洞补上来，所以对高三的学习很抓紧。可是前几天学校进行了一次综合测试，孩子的成绩仍然不理想，孩子最近几天就很消沉，觉得自己不是考大学的材料，用功也不起作用，对学习失去了信心，对学习不像以前那样用功和有热情了。我们家长这几天也替孩子着急，可是除了能给他讲几句安慰的话，我们还能做什么呢？请老师给予帮助。从这封家长来信中，我们可以看到这个同学虽然上了高三后对学习很抓紧，但由于以前的学习基础差所以成绩仍然没有显著的提高，这个同学对学习有点急于求成、缺乏耐心，而且面对暂时的学习上的失败轻易地就否定了自己的学习能力。如果这个同学不能从自卑消极的心理中解脱出来，他就会对学习自暴自弃，最终严重影响高考成绩。家长如何帮助孩子增强学习自信心呢？我总结出以下几点对策：1、辩证地看待综合考试或模拟考试的成绩 大多数的高三学生对学校组织的每次综合考试或模拟考试都非常看重。有的学生成绩考好了，受到了老师的表扬和同学的羡慕，沾沾自喜，开始狂妄自负，有的学生成绩考不好了，再加上有的教师不公正批评、打击和同学的讥笑，觉得自己很失败，灰心丧气，没有了学习的斗志，这两种心理状态都不可取。对待这些综合考试和模拟考试要辩证地看待，这些综合考试和模拟考试虽然能反映出大多数学生目

前的学习水平，但并不是绝对的，考前的模拟考试和高考成绩之间还有很大的弹性，有的同学可以相差上好几分，所以，一次模拟考试成绩考好的同学不要太得意，而成绩没有考好的同学更不该丧失信心，而应该庆幸，因为模拟考试及早地暴露了自己在在学习上存在的问题，能让自己及时补救，避免在高考时因出现类似错误而丢分。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