

高考冲刺心理辅导案例：考前给你“下点药” 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_E8_80_83_E5_86_B2_E5_c65_99923.htm

不打自败型 同学A，男，高一入学成绩很一般，经过两年拼搏，高三分科分班考试时成绩进入年级前列。可最近的两次模拟考试，自己相对较差的数学考试成绩出来后，A同学只得了可怜的八十几分，连成绩较差的同学都没考过。高考前连续两次模拟考试的失利让他有点想放弃高考。 心理咨询过程及分析 病根 经心理辅导教师询问得知导致其考试失利的一个细节：这两次考试他的座位和很多高手排在一起，在考数学时，看到周围的考生做题速度很快且表情轻松自如，而自己由于基础不牢，甚为着急。一急三慌，方寸大乱。结果容易题没做好，难题做不出来。对其进行分析总结：这是典型的不打自败。 对症下药 来源：www.examda.com 复习时，按照自己原有的知识结构和计划，一步一个脚印，完成自己的阶段性目标；考试做题，应按自己的节奏，一题一题地做，不必在意人家做得如何。不然，既容易分散精力，又容易陡增压力。因为自己与其他高手的差距就在于基础不牢，做题的速度和准确率不及他们亦属正常。但切不可把目光盯着他们而影响自己严谨的思考和严密的推理。为了更好地让他认识自我，我借来两次考试时A同学所说周围高手的数学试卷，发现其中几位同学考试成绩也并不太好，还有几道A同学做对而别人做错了的题。A同学如释重负地说：“看来别人也不是我想当然的那么轻松自如哦。”同时，结合A同学其他擅长的科目进行比较，让其理性思考：即使自己数学不是特别理想，但其他优势

科目同样也可以为自己“扳本”。看到A同学走出咨询室的自信神情，我想对他而言，临考脱逃的想法早已不翼而飞啦。考前点拨这类考生特别容易出现“一损俱损现象”。出现这种情况，在高考时还可采用“心理安慰法”：别人速度快可能“欲速而不达”，“我自岿然不动”，按照自己平时考试的做题速度和策略准确答题，自然放松，必定成功。

消极暗示型同学B，女，某重点高中理科实验班学生。入高三后越来越觉得难以将精力集中到学习上，学习效率不高。经常做噩梦。觉得自己性格不好，觉得老师同学看不起自己，觉得父母付出太多，自己现在成绩变差对不起他们。夜里一、二点钟才能入睡，早上五点半左右就醒了。

心理咨询过程及分析病根来源：www.examda.com B同学的这些症状有一定的代表性，心理诊断为神经性抑郁症。当该生来访时已难以正常学习、生活了。但成因并不复杂，主要是入高三后学习上欲速则不达，进入“学习高原期”后不能采取有效的学习策略，不由自主地沉湎于学习挫折，难以自拔，越陷越深。

下药

- 1、耐心倾听，分析原由：在心理咨询过程中，有时候倾听是一种最好的语言。我们引导她追溯痛苦的由来，树立战胜挫折的勇气和信心。
- 2、适当引导，优化策略：在和谐的交谈过程中心理辅导老师适当引导，帮助其调整认知，一是对烦恼有正确的认识，把学习挫折当成提高学习能力的契机，培养其自我认识、自我评价、自我控制等方面的能力；二是适当调整对自己要求过高的学习目标，正确看待“学习高原期”。
- 3、心理训练，强化信念：针对其生理心理特点，对其进行一些有效的心理训练，如“自我想像暗示训练”、“互换角色扮演”……在活动中帮她释放心理能量，消除消

极暗示，理解他人心理，保持心境愉悦；同时创造条件帮她多与老师、同学交流与合作。二是教会她捕捉生活、学习中的快乐因素，学会与过去比、与自己比，看到自己的成功处，“失败是成功之母”，强化信念，增强信心，自得其乐。

考前点拨 来源：www.examda.com 这类考生往往自我评价较低，因此形成积极的心理暗示是其成功的关键。家长和老师可以帮助回顾其历史上的“成功和辉煌”，同时后段不宜做太难的新考题，可适当综合复习原有试卷，强化其“我能行”的信念，达到考前最佳心理状态。

考场思维障碍型 同学C，女，某普通中学文科学生，平时学习认真，老师讲的复习内容都能很好地理解和把握，作业和平时小考都能做得较好，但几次模拟考试成绩都不理想。平时做了许多题，但考试时材料变化或题型变化后却做不出来，很多平时会做的考试时都做错了。

心理咨询过程及分析 病根 这些症状在心理学上为长时记忆知识提取障碍或考场思维障碍。究其原因主要有四：一是原有知识掌握不牢，基础不扎实；二是头脑的知识联想能力和知识迁移能力不强；三是头脑中没有较好地搭建知识网络图或知识立体结构，记忆了许多知识但比较杂乱，逻辑性和条理性不强；四是考试时心理紧张，暂时性思维“短路”。找到了原因对症下药，自然效果颇佳。

下药 来源

：www.examda.com 1、利用高考前半个月的时间综合复习，在草稿纸上画出知识框架图，在头脑中构建知识网络系统，“牵一发而动全身”，做到对已有知识的适当迁移和运用；

2、调整“生物钟”，让最佳思维状态和最佳心理状态出现在高考时，特别是喜欢晚上加班复习的考生。最后几天的复习内容和时间最好能和高考考试科目时间相协调；

3、即使考

试中出现暂时性思维“短路”，不必惊慌失措，可告诉自己，“我并没有要求打150分，我能行！”同时可进行深呼吸，暂时放过在做的题，选一道自己熟悉的容易的题先做以调整心理状态，思路自然才会流畅，才能以更好的状态应对后面的题目，应对正在进行的高考。考前点拨 来源

：www.examda.com 高考是一种检验，同时也是一种挑战。应对高考需要积极的心理暗示，要有充分的自信心，才能使自己直面高考，正确认识 and 看待高考，才能使自己平时所掌握的知识技能在考试中被“激活”，并从“内存”中调动出来，才能在高考中冷静应对，自如发挥，达到最佳状态，考出最佳水平。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