

心理专家建议高考生：给自己划条成功的底线 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\\_\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c65\\_99927.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c65_99927.htm)

受访嘉宾：哈尔滨曲伟杰心理学校校长曲伟杰。复习过程就是积累自信的过程 记者：

面对激烈的竞争，许多考生感到信心不足，进而悲观绝望，严重影响了复习和考试。比如有一个考生说，我之所以害怕考试是因为我极度地不自信，怎样才能使我树立信心呢？

曲伟杰：从心理学角度来说，自信不是产生于在干一件事之前先相信，而是产生于努力的过程。因此我建议考生把复习的过程作为积累自信的过程。学习到了知识，感觉到有收获，信心就会慢慢产生。然后，把参加考试作为体验自信的过程，甚至把承受、体验挫折和失败也当作产生自信的过程。

与其在复习阶段就先要自信，不如带着不自信去复习、去应考。在考试结束后，再去提炼自信，为下一次学习收获自信。自信不等于有把握，我特别欣赏这样一种观点：自信是相信努力就不会白费。记者：有许多同学本来学习是很好的，但因为一两次模拟考试成绩不好，平时不如他的同学超过了他，就失去了自信，遇到这种问题该怎么办？曲伟杰：可以说，这些同学以前的“自信”是一种带有泡沫的自信，是建立在“别人不如我”基础上的。也就是说他的自信不是建立在自身努力基础上的，而是建立在参照别人的基础上的。历届高考遭受打击最大的多为信心过足的，太足的“太”后来变成了淘汰的“汰”。与其过多讨论信心问题，不如把时间多留给考试本身。学习只是成长的线索之一来源

：www.examda.com 记者：一位考生曾说，我感觉压力很大，

如果落榜了，实在对不起父母，因此我的学习成绩直线下降。还有几十天就要考试了，我反而看不进去书、听不进去课，有时还想离家出走。对此有什么好办法吗？曲伟杰：这种烦躁、焦灼的心理是正常的。他焦虑的一个重要来源是亲子关系。他在语言上说非常爱自己的父母，怕对不起自己的父母。在这种爱与怕当中不难发现他们的亲子关系存在着一定的问题。这个问题表现在他的父母，对他的学习考试过度投入，使孩子产生一种错觉，父母最爱的是我的考试结果，而不是我本身。记者：那么，我们能不能说关心学习成绩的父母都是不爱孩子的呢？曲伟杰：这当然不对。其实，他们是在学习的压力下，使爱的关系变形了，爱的重点错位了。爱一个孩子，就应该帮助他生产出健康的快乐心情，而你提到的父母只是单纯地把爱体现在关注孩子学习结果上了，学习只是孩子成长的一条线索，而不是孩子成长的河流。记者：解决这些问题，您有什么具体的建议吗？曲伟杰：父母应该对孩子正面表达自己的全部想法、对考试的态度。要告诉孩子，当真的考不好时，最后能接纳他的，还是父母。只有把这个道理给孩子讲清，才能起到缓解心理压力的作用。另外一个切实可行的方法是，要与孩子一起策划退路，第一志愿实现不了，就实现第二志愿，第二志愿实现不了就实现第三志愿，第三志愿实现不了就服从分配。如果全落空了，不妨明年再试一次，亦或干脆放弃高考。记者：那么，对考生本身有什么具体的建议吗？曲伟杰：建议孩子对考前的焦躁心情，采取容纳心态。相信只要把行为稳定到正常的应考状态就不会出问题。最终这种烦躁的情绪会随着坚定的学习步伐、考试步伐一一化解。同时要理解父母，他们的一切语言和

行为都是为了孩子好。 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)