

高考前一个月的心理调节 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_89_8D_E4_c65_99934.htm 感谢所有的一切，当我获知我的高考分数时，不禁回想起高三一年的奋斗，特别是高考前最后一月的点点滴滴，正是这所有的一切努力，轻轻的把我推向了人生的又一个彼岸。我想把自己的一点点心得写下来，与所有高三的学子共享。大约在五月初的时候，我看教育台的《中国考生》，王极盛教授说了一句话：“高考。四分考实力，六分考心理。”一个人心理调节成功与否，将会极大的影响到你的高考。我没有选择，离高考只有四个星期了，我只能和自己开展了一场心理战役。第12周来源

：www.examda.com 这时候，也许刚报完志愿，心理的波动会比较大。其实，志愿报完以后，已经给自己定下了一个目标。别无选择，只能全力以赴向自己的目标冲刺！这时候，很多知识的积累都已经定型，但心理的波动往往会影响你下一阶段的复习。所以首先要学会放松，放松的目的就是能够有一种平常心去面对一切，不要患得患失，更不要想“我报的专业合不合适阿，会不会分数太高了阿？”之类的问题。放松的另一个目的是要让相信自己，不止要相信自己的实力，更要相信自己的运气。拼搏了一年之后，肯定付出了许多。高考并不可怕，老师布置的任务，自己定下的计划，我也去认真完成了。这个时候就不要去计较高考的残酷了。每天都理直气壮的对自已说一句：“我高考一定行！”那就成了。如果前一个阶段复习效果不大理想，更别慌。成绩不好，不外乎状态不好，哪个基础点不扎实，哪里没复习够这几个原

因。给自己定个计划，定下下一个阶段的学习计划。这样做，好处在于能够站在更高的角度去通览全局，使一切尽在把握。而不会被动的学习接收。这样一来，心态也得到了很好的调节。很感谢我的爸爸妈妈，在这一段最紧张的日子里，他们没有给我太多的压力，而是一次次的叮咛我要放松，即使失败了也没有关系，只要发挥出自己的水平就好。正是他们无微不至的关心，使我能够很以一种很坦然的心态去面对高考，面对人生。第34周来源：www.examda.com 现在，高考已经一天天的逼近了。我所要做的就是调节自己的生物钟。不单要保持充足的休息，特别是现在每科考试安排的科目都不同，这样一来，如何能够保证你在考试的时候有最佳的状态？就靠这几天慢慢养成了。一种很常用的方法是在高考规定的时间内做相应科目的试卷，考试前的十天里，我通常每隔一天就在早上9：00-11：30完成一套语文试卷，完全把他当成一套真正的高考卷来做，这样一来，不仅能够在考试时迅速进入状态，而且做题的兴奋感也上来了。此外，有些科目的考试会定在中午进行，如果你有午睡的习惯，也要好好乘这段日子好好调节过来。当考试即将来临时，保持一个好心情是十分必要的，如果整天视高考为洪水猛兽，那你即使有再好的实力也不可能考出好成绩。经过数次模拟考试，我的心已经很平静了。空下来的时候我会和我的几个好朋友谈谈开心的事情，将来的梦想和打算等等，让自己的心平静下来，能够在坦然与自信中，走过高考的风风雨雨。饮食也是这个阶段不可忽视的问题，在此期间，千万不要盲目吃大量的补品或者吃以前不习惯的东西，还是吃以前一些清淡且熟悉的食品为佳，只要注意保持每日所需的营养就好。平平淡淡才是

真。 考试期间来源：www.examda.com 经过了那么久的努力，终于迎来了决定命运的日子，不紧张是不可能的。适度的紧张能够更好保持考试的状态，也能够是自己在考试时间稍微兴奋醒来。有的同学可能会特别紧张，这时候最好的方法就是找一个较僻静的地方，闭上眼睛，什么也不想，深呼吸几分钟之后，心情就好的多了。在进考场校门到开考前，往往有一段时间。有时候在这段时间就特别紧张。其实，利用这段时间紧张背诵课文阿什么的完全没有必要，这时候，适当的与同学聊聊天，看看风景，保持一种坦然而又有点兴奋的心情是十分必要的。别忘了最重要的一点，再检查自己的准考证什么的，确保有备无患。考试时一定要保持心态的平和，不管发生了什么挫折，都要坚持下去。我在考物理的时候，由于一时计算错误，解答题的第一道就算不出答案。反复验算都不行。这一下子顿时心慌意乱，连忙去做第二道题，却也一下子没有了思路。眼看时间一分一秒的过去，试卷上一片空白。在脑袋短路了差不多五分钟之后，我果断的放弃了前边的两道题目，一边不断提醒自己：挺住！沉着！一边完成后面的题目，随着心情的逐渐平静，思路也慢慢打开，基本发挥了原来的水平。在考完物理以后，我就完全把它弃置一旁，不去考虑它的成绩，专心去准备下一科的英语复试，也正因为我的镇定，才使我其他科目能够不受影响，最终顺利的考上了心中的目标。 每一个人都希望在高考中发挥出良好的水平，这不仅取决于考生的知识，更取决于考生考前的调节与发挥。良好的心态定能祝你更上一层楼！愿我的文章对你有所帮助。 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