

高三学生常见心理问题指导：面对高考，我们微笑！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_99947.htm

高三学生很快就要面临择业或继续求学的人生选择。面对新的挑战，何去何从，这对于涉世未深的高三学生来说，实在是个难题。家长对子女过高的期望、社会的多元化价值取向，也使得高三学生经常体验强烈的内心冲突和压力。高三学生的心理健康教育需要家长、教师和社会的共同关注。心理健康教育要始终贯穿一条主线：培养自信 勇于进取 不怕挫折 迎接挑战 争取成功！心理问题指导之一如何缓解学业焦虑？来源

：www.examda.com 高三学生学业焦虑主要表现为考试焦虑和学习动力不足。学生考试焦虑体现在对考分的过分看重，说到底是对自己未来前途的焦虑。之所以如此，原因有三：一是由于群体效应，将分数作为衡量学生能力的唯一指标。二是不自觉地将获取高学历等同于自己的人生价值。三是学生渴望自我实现与现实学业成绩的不理想而导致的认知不协调。只有减轻心理负担与学习负担，才能减轻学习上和精神上的压力，才能健康愉快地成长。为了缓解和消除考试焦虑，可以尝试以下几个策略：选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中去。考前作好知识准备以及应付考试突发事件的对策和心理准备，有备才能无患。不妨采用“极限思维法”，想像你所焦虑的事件可能的最坏结果。你就会发现现状还

是值得乐观的。学习动力不足(即学习动机问题)也常常令学生苦恼。一方面学生都有提高成绩的需要，而另一方面，又容易产生浮躁、厌烦情绪，导致学习无动力或动力不足。学习动机分内在(具有持久性)和外在外在(具有短暂性)两种，学习者只有“知学”、“好学”并且“乐学”，从价值上给自己的学习以较高的评价，才会产生持久的学习动机。当然，学习的外在动机也是必要的，只有二者和谐作用，才会相辅相成，相得益彰。心理问题指导之二正确看待信心问题来源

：www.examda.com 一些同学由于付出的努力短时间内看不到效果，就对自己的能力产生怀疑，出现这种情况是由于没有树立正确的归因理念。精神分析者阿德勒在《超越自卑》一书中说：“事实上，每一个人都是自卑的，只是程度不同而已。因为我们发现我们所处的现状都是可以进一步改善的。”从这个意义上说，自卑也可成为一个人进步的动力，人生正是在对自卑的不断超越中而渐入佳境的。但是，持久的、过分的自卑感则容易造成心理疾患。在遭遇挫折时，建议同学们不妨尝试以下策略：1.对自己有一个客观、全面的评价。2.善于将成功归结为自己的能力。来源：www.examda.com 3.体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力。4.不妨制定阶段性目标。5.在不断达到目标的过程中体验成就感。6.增强自信心。来源

：www.examda.com 7.乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。心理问题指导之三如何改善人际沟通？有许多学生因在生活、学习中存在与父母、与老师、与同学沟通困难而感到苦恼，究其根源在于人与人之间彼此立场、观点的差异。为了改善这种状况，不妨学会“换位思维法”，

也就是我们常说的“将心比心”，毕竟人与人之间需要相互理解。当然，最好还要有一些沟通的技巧，它会进一步改善你的人际关系。

心理问题指导之四怎样克服精力分散？

中学生在学习中常常会出现注意力不集中，精力分散，“走神儿”现象。造成注意力分散的原因可能有以下几点：因单调刺激而引起的厌倦感，如学习材料重复、枯燥；否定注意对象的价值导致意志努力失败或放弃努力；还有一种情况是由于精神疲劳而引起的疲劳效应。“注意紧张状态”理论提出学习单元时间概念。由于个性差异，每个人的学习单元时间可能不尽相同，有人认为一个人的最佳学习单元时间约为25分钟，通俗地讲，一个学习单元时间即是一个注意紧张状态，学习者应避免在一个既定学习单元时间内分心。可以尝试以下克服注意力分散的三步控制法：第一步，当出现某种滞涩情绪时，学习者应敏感地意识到，并提醒自己不能成为情绪的俘虏。第二步，尽快着手按已定的复习计划学习。第三步，继续学习，直到完成。明白了上述道理，学习者就应该克服在一个学习单元时间内注意力分散的不良习惯，从而提高学习的效率。

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