

考场内外都需注意--盘点高三心理九大症结 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\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_9C\\_BA\\_E5\\_86\\_85\\_E5\\_c65\\_99950.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E8_80_83_E5_9C_BA_E5_86_85_E5_c65_99950.htm) 症结之一：信心不足 症结所在：对自己的实力不摸底 数据说话：王极盛教授曾对280名考生进行了考前心态抽样调查。调查表明，考生对高考信心不足的占77.1%，怕考不好使父母失望的占90.4%，怕考不好影响自己前途的占77.1%，而总觉得考试准备不足的占到了86.4%，担心心态差考不好的占63.6%。由于不少考生对高考及其后果过于担忧和对高考信心不足，目前不少考生生理状态与心理状态不佳。上述有关考生的问题，女生都比男生多。考生心态不佳，必然影响其考试时的智力发挥，最终影响到他们考试的结果。该调查表明，考生在高考前一模或二模考试思维不流畅的已经占到了78.6%，其中轻度占43.9%，中度占23.6%，偏重占8.2%，严重占2.9%。王教授点评：愈是临近高考，心态调节越重要，越关键。调节好心态是高考成功的一半。高考信心是建立在高考实力的基础之上的，高考临近，考生特别要注意把基础打牢，把课本的最基础知识掌握好，把运用知识解决问题的能力强化好，把自己考试的技巧和策略总结好，做到心中有数，极右势力也有策略，还有技巧。 症结之二：抑郁，用学生的话来说就是郁闷。 症结所在：高考压力大。来源：www.examda.com 案例说话：2005年年初，一对成绩优异双胞胎兄弟小云和小鹏(化名)，却双双拒绝高考。他们的理由令人费解，他们认为自己没有复习好，不能按照父亲的要求考到满分。医院心理科诊断结果，两人都患有严重的抑郁症……主治医生说，小云和小鹏的学习

成绩在同龄人中“一路领先”，随着年龄的增长，父亲对他们的要求开始加码，在父亲看来，学习是第一位的，小云和小鹏应该尽一切可能排除所有外来干扰，在其父亲看来，一切与同学的交往，一切课外娱乐，甚至电视、游戏都被禁止。孩子父亲的那种近乎苛刻的“完美教育”方式，是导致孩子患病的主要原因之一。王教授点评：运动运动可以宣泄我们心中的不快，释放我们积聚的情绪。微笑在心情低落时，试着面带微笑，并持续一段时间，你会发现自己的心情好转了很多，而且那些曾让你心情不好的因素也变得不那么困扰你了，你能够拥有更加积极的心态。颜色调节在忧郁的时候，我们很容易联想到蓝色，而那些暖色调的颜色如桔黄、橙色、红色则可以给人带来兴奋、愉悦的感受。音乐调节轻松、旋律优美或节奏明快的音乐对抑郁情绪也有一定的调节作用。其实，处在面临高考“高压”的境况中的我们，有些许抑郁情绪并不可怕，它甚至就像天气晴转阴那样正常。只要我们轻松去面对它，并用一些适合自己情况的方法去缓解抑郁情绪，相信在我们剩下的几个月高三生活中，一路都会有快乐相伴！

症结之三：情绪不稳定来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 症结所在：情绪波动大，常常因为一次、两次成绩不好而懊悔，导致高考失利。读者来信：编辑老师，我很情绪化，而且做事很爱走极端。有时候心里老爱吓唬自己，要是考不上该怎么办。过分的想这些问题，搞得自己心情十分不好，也影响到了学习。有的时候呢，却一点紧迫感都没有，一天懒懒散散的，不想学习，做什么事情都没有热情。最近成绩有了些进步.我想继续努力，从某个方面来说心理问题直接影响到我的学习状态。小惠(节选) 王教授点评：没有哪个考生每次

考试成绩都很好，要抓住最关键的考试。考生首先要认清自己形势，努力奋斗，不要管别人，要学会向别人请教，会节省很多学习时间；其次要冷静思考自己前途，调整期望值，不要把期望当成包袱。 症结之四：学习压力大来源

：[www.examda.com](http://www.examda.com) 症结所在：这种情况和家长有很大的关系。我曾经作过一个调查，90.2%的学生认为考不好对不起家长。还有社会上的压力对很多学生来说也是不能承受之重，现在很多地方高考重于一切，高考大于一切的思想 and 行为让学生在高考的时候非常紧张。 读者来信：“每次考试前，我比别人更紧张。他们总认为我是超人，不复习也第一。正所谓‘高处不胜寒’啊，别的同学只要努力就会有进步，而我只要不是第一就是退步！别人苦的都是成绩提不高，但谁又能想到考第一的人苦衷更深呢？”小航说，每次考试前，自己总会禁不住想：我会不会有知识点没复习到？这次不是第一名怎么办？怎么向父母交代？“我感觉自己就像走在钢丝上……”小航有些无奈：“后面是万丈深渊，前面是茫茫无尽头。”面对即将到来的期末考试，他又开始紧张了，晚上总是辗转反侧睡不着…… 华师一附中高三年级学生小高，本来临近高考学习压力就大，可母亲还在强迫他学习，每天都询问他的考试和作业完成情况，使小高思想压力日渐增大。在心理辅导课堂上，他把心里的苦衷写在纸条上反映给老师。老师了解到，这位母亲因为看到周围同事的孩子都考上了好大学，心里非常着急，怕孩子考差了没面子…… 王教授点评：有统计表明，61%的中学生认为自己与父母存在矛盾；82%的中学生认为家中有一人最嗦；认为自己在家得不到尊重、父母经常不与自己交流的中学生有15.2%。 家长与孩子的沟

通，“态度决定一切”。只要是家长态度好，所有的矛盾都是可以解决的。父母要学会尊重孩子，不要被好奇心、猜疑心所左右，更不要把自己的意愿强加于孩子身上；而子女则也要学会理解父母的苦心。 症结之五：敌对情绪来源

：www.examda.com 症结所在：这也是由于压力引起的。由于功课不好，导致看谁跟谁急，动不动就摔笔记本，拍桌子。与家人同学没完没了地争论、抬杠，不停地挑毛病，有的学生一上课就咳嗽、做题拽头发、摔铅笔，这些都是敌对的表现。 数据说话：据我对北京市中学生的一项调查表明，有敌对倾向者占总人数的23.1%。敌对是个体遭受挫折引起强烈不满时而表现出来的一种仇视、对抗、不相容的消极情绪状态。有敌对倾向的中学生常对他人抱有不友好的态度，甚至把别人对他的赞扬也看成是冷嘲热讽；老师和同学不能给他提意见，他会认为这是对他的挖苦，甚至会做出报复、破坏的举动来；常和同学为一点鸡毛蒜皮的事情争得面红耳赤；在家里顶撞父母，不愿听他们的话。 王教授点评：消除敌对情绪关键是要发现和发挥自己的强项。任何人都不是一无是处，都有自己的优势，自己的弱项。虽然你学习成绩不怎么样，但你能歌善舞、能写会画体育能力出众，只要尽情发挥，这也是成功、胜利。如果你把时间用于对自己优势能力的挖掘发挥，你就没有心思用敌对方式向世界表示你的不满了。要记住，敌对并不解决问题，应该用积极正面的方式找寻快乐，享受生活。 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)