

心理咨询室：高三最后关头如何增强自信心 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_E5_92_A8_E8_c65_99953.htm 再一次努力 如果你去参观开罗博物馆，会看到从图坦卡蒙法老王墓挖出的宝藏。如果不是霍华德卡特决定再多挖一天，这些不可思议的宝藏也许仍深埋在地下不见天日。1922年的冬天，卡特几乎放弃了可以找到年轻法老王坟墓的希望，他的赞助者也即将取消赞助。卡特在自传中写道：“这将是我们在山谷中的最后一季，我们已经挖掘整整六季了，春去秋来毫无所获。我们一鼓作气工作了好几个月却没有发现什么，只有挖掘者才能体会这种彻底的绝望感。我们几乎已经认定自己被打败了，正准备离开山谷到别的地方去碰碰运气。然而，要不是最后一锤的努力，我们永远也不会发现这远超出我们梦想所及的宝藏。”霍华德卡特最后的努力成了全世界的头条新闻，他发现了近代唯一一个完整出土的法老王坟墓。只有坚持才能成功

来源：www.examda.com 我们知道实现高考梦想的征途不会一帆风顺，所以几乎每位同学都对即将遇到的困难和挫折做了心理准备。因为坚信“一分汗水，一份收获”，我们为梦想而辛勤耕耘着。可是后来发现，自己流了很多很多汗水，却没有见到收获，学习成绩进步不明显，有时成绩甚至越来越差。当我们失败的时候，总是告诉自己要努力，可接下来又是新的失败……你能够承受多少次失败的打击？很多同学都在多次失败的打击下，令人惋惜的放弃了努力。甚至有的同学在一次不理想的考试之后就开始灰心、绝望了。其实，成功就在你绝望、准备放弃的背后。如果你能咬牙再坚持

一下，再努力一把，克服这种深深的绝望感，成功就会奇迹般的出现在你面前，就像卡特所碰到的情况一样。卡特在绝望的时候再一次挖掘，终于发现了法老王的坟墓！如果我们能从卡特成功的故事中得到什么启示的话，我想那就是“当你感到绝望的时候，再坚持一下！”经历了“山穷水尽疑无路”的状况，才会迎来“柳暗花明又一村”的新境界。请记住，最浪费时间的一件事就是太早放弃。人们经常在做

了90%的工作后，放弃了最后可以让他们成功的10%。这不但让他们输掉了开始的投资，更失去了发现宝藏的可能。成功者的秘诀 来源：www.examda.com 我曾经对某所学校500多名高三毕业生进行过一项成功心态调查，比较成功者和失败者之间的差异。结果发现，只有对“考试成功的信心”能够将他们区分开来。成功者坚信自己能够成功，哪怕他们正遭遇有史以来的最惨烈的失败；失败者不相信自己最终能获胜，哪怕自己的考试成绩比其他同学都好。这个研究结果告诉我们：要想取得成功首先要坚信自己能够成功，它是通往成功大门的钥匙。

七步增强你的自信来源：www.examda.com 同学们如果坚持按照下面方法练习，就能满怀信心，并迎来胜利的那一天。

第一步：成功阶梯步步高。信心的丧失往往是因为不能保证自己能考上理想的大学，如果我们引入概率观念就可以增强信心。我们可以根据自己的实力评估考上各层次大学的可能性，比如某同学考上各层次大学的概率依次为：专科95%、一般本科80%、重点本科50%、北大清华10%。这个同学努力的目标应该是拿下一般本科，争取考上重点本科，对北大清华抱有美好的希望。有了清醒的认识和明确的目标，并通过努力一步步提高概率，信心也会随之而来。第二

步：每天都说“我能行”。心理学研究发现，自我暗示能量巨大。如果我们暗示自己“我能行”，我们就会逐渐变得更 有能力，如果总是告诉自己“我不行”，就会变得越来越无能。增强自信的办法之一就是采用积极暗示的方法，在心里反复告诉自己“我能行”，“我能成功”。同学们最好在每天学习之前，大声告诉镜子中的自己“我能行”。第三步：回忆成功。经常回顾曾经的成功经历，可以从中找到信心。同学们可以有意识地回忆自己成功的学习和考试经验，它可以是大型考试，也可以是小测试，只要能给你带来成功的感觉就行，回忆越多越好。第四步：想象成功。对未来的美好憧憬最能激发豪情和斗志。我们可以经常想象自己在高考考场上自由驰骋的情形；想象自己得知理想考试分数的情景；想象自己收到录取通知书时的情景；想象自己在秋季开学时，进入大学的情景……想象内容最好固定不要任意更换，还可以为自己的想象增加一些细节，情节越丰富，效果越好。第五步：回顾复习历程。越是临近高考，我们越是担心自己能否考好，这个时候容易焦虑、急躁。我们可以回顾自己的学习过程和复习经历，回顾自己从进入高三以来，对各科已经复习了多少遍，看了多少书，做了多少题。你会发现原来自己已经有了很大的进步和很多的收获，心中自然感到充实，对考试的信心就增强了。要你能将自己做过的题和看过的书擦起来放在桌子旁边的话，效果会更好。第六步：改错题，做到考后一百分。面对一套套模拟题，你发现不论怎么仔细，都会做错题。这让你很气馁，甚至感到绝望：“我怎么总是做错？”其实仔细分析你会发现，这些错的都是老问题。如果你能够花时间改正过去的错题，将错题改对，做到考

后一百分。既可以达到有效复习的目的，也可以随着问题的解决而产生自信。因此，改错题比做新题更能增强自信心。第七步：欺软怕硬，多做容易题。难题是没有止境的，不论你多么聪明和努力，总有能难住你的考题。在难题面前，你会变得渺小，不自信。而在容易题面前，你会觉得自己比较厉害，有信心。在没有信心的时候，不妨多尝试基础题型。

郭召良 北京师范大学心理学博士来源：www.examda.com 在心理学领域里学习、教学和研究19载，博士期间系统研究考生学习和心理调节问题，成为第一位系统研究高考的心理学博士。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