

静心、客观、调试--六字“心诀”赢高考 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\\_9D\\_99\\_E5\\_BF\\_83\\_E3\\_80\\_81\\_E5\\_c65\\_99954.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E9_9D_99_E5_BF_83_E3_80_81_E5_c65_99954.htm) 如何进行心理调适，以保证卓有成效地复习，也是考生及家长关心的问题。晨报请来华师大心理咨询室专家申燕萍老师，为考生调制一味“心灵鸡汤”。

**心诀1 静心排除杂念，增强自信心** 高三下学期开学之初，考生很容易出现两种倾向，一种是认为时间紧迫，逼着自己拼命学、拼命背，心理上出现急躁、不稳定的情绪；另一种是觉得时间宽裕，还沉浸在春节的气氛中，没有及时转入学习状态，心理上比较放松、懈怠。实际上，良好的心态应该是既认识到时间紧、任务重，又对自己充满信心。另外也要注重增强学习的内动力，排除杂念，不要寄希望于旁门左道，也不要将结果看得太重，给自己太大压力。

**心诀2来源：www.examda.com 客观保持稳定情绪，正确认识自己** 考生在这段时期很容易出现焦虑、紧张，因此，要注意避免因为偶尔一次测验的成绩好坏而出现很大的情绪波动。要看到自己的长处和短处，对自己有正确的评价。此外，就是不要过多被外界所影响、左右，考生要学会分辨外界信息，面对外界环境变化时要保持平和的心态，尽量保持稳定的情绪和积极乐观的心态。

**心诀3 调试身心转到最佳状态** 最佳的学习状态就是要让自我和外界、生理和心理都达到和谐统一。首先要开始慢慢调整考生的作息时间，保持和高考节奏的一致。不要过度熬夜，将兴奋点调整到白天，使考试时达到最佳状态；其次，要特别注意防灾防病，加强身体锻炼，保证8小时的有效睡眠；最后，就是要注意科学用脑，不要长时

间疲劳作业，做到劳逸结合。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)