

高三生应学会自我激励不要与“假想敌”比较 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_E7_94_9F_E5_c65_99958.htm 见到同学轻轻松松就能取得好成绩，自己心里便焦躁不安；偶尔一次考试失利，便担忧其他同学超越自己……记者从部分高三教师处了解到，随着高中最后一个学期的到来，学生们开始普遍表现出焦躁心理，多数学生认为“其他同学要比自己强”。小宇(化名)是武汉市某重点高中高三文科班学生。在强手如林的班上，小宇的成绩属于中等偏上。年后补课没几天，小宇发现班上的学习气氛骤浓，大家的学习劲头比上学期足多了，就连平时成绩与自己不相上下的同桌也不像以往那般贪玩。让小宇最受挫折的是，在一次数学测验中，同桌的分数比自己足足高了10来分。这一比较令小宇颇感沮丧，他开始怀疑自己的学习能力，甚至产生了“己不如人”的想法。“高三进入复习冲刺阶段，学生最易产生相互比较的心理。”对此，常年担任学生心理辅导职责的武钢三中学工处主任王一凡指出，每年进入下学期，前来倾诉学习苦恼的高三学生大大增加。其中，大多数学生坦言，自己习惯在班上寻找“假想敌”，这些“假想敌”大多与自己成绩相当。大伙暗地较劲，尤为留意对方的一举一动，不甘落后。但自己稍有失利，便感觉灰心失望。王主任认为，一味沉浸在与人比较的心理中，对学习毫无益处。他建议，学生可以每天写下自己的收获，来激励自己。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