

直面高三学生十大困惑：厌学严重逢考就慌 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__E7_9B_B4_E9_9D_A2_E9_AB_98_E4_c65_99960.htm 城市学生心理问题比农村学生多，一类和二类校学生的心理健康状况比普通学校的学生差，随着6月高考的临近，高三学生的生活与学习也就更加忙碌与紧张，随之而来的，在学生的心理、生活及学习中必然会出现一些问题，对这些问题解决与处理的好坏将直接影响到孩子的学习与情绪。因此，这些问题自然也就成为学校、家长、学生本人所关心的“热门话题”。1月11日下午，福州八中心理教研室谢维兴老师应邀前来接听“青苹果热线”，为高三学生进行心理解压。本报记者将最有代表性的问题及专家解答采写如下，以飨读者。

NO1：厌恶学习怎么办？来源：www.examda.com 小高厌学情绪日益加重。他说，对现在的任何科目内容都没有兴趣！“我是一个理科生，但是语文、英语却成为我的主要得分点。而且这几年，我们学校的升学率又很低，我真的觉得前途渺茫，但是，我还有理想，我该怎么办？”

解答：面临高考，调整好自己的心态很重要。首先你的语文、英语成绩比较好，这是一个有利因素，因为录取时看总分嘛。还有4个多月的时间，有计划地复习好其余几门课程，还是来得及的。现在大学的类型有好几种，有研究型、工程型、技术型等等，考不上重点大学，可以上一般本科大学，也可以选择高等职业技术学院。退一步说，今年考不上还有明年，也可以参加自学考试，总之前途是光明的。

NO2：成绩下降怎么办？来源：www.examda.com 孩子的学习成绩一直是中等水平，上高三后学习突然变得很紧

张，通过最近几次考试，发现学习的问题很多，现在不知道该学哪科了，本来语文和外语还算可以，现在也掉下来了，孩子也说不知道该怎么办了……请问是不是孩子的学习方法有问题，她老是说学了东西之后记不住，做过的类型题也感觉陌生？请老师帮帮她。解答：面临高考首先是要不要慌，100多天的时间，完全可以对已学的知识进行全面的复习，要相信自己有能力，可以做到。其次要针对自己的具体情况制定一个可行的复习计划，这个计划既包括每天的作息时间表，也包括跟随老师复习的进度。最后一定要有毅力，坚持不懈地努力，一定会换来意想不到的结果。

NO3：学习时心生杂念怎么办？来源：www.examd.com 从高二下学期开始，小宇就有了许多杂念。做作业时，头脑会重复出现一些数字和符号，比如“34”、“7”……这些数字和符号就像幽灵一样，侵入他的大脑，干扰他做作业，使他学习的效率大打折扣。上课时，这些可恶的“幽灵”又出现了，比如“11为什么会等于二”、“1的平方为什么等于-1”、“13为什么等于4”，小宇完全不能聚精会神听讲。他想方设法要排除杂念，可是一点效果也没有，结果杂念越多，让小宇穷于应付，成绩直线下降。

解答：为什么小宇高二时会出现杂念呢？因为从那时以来，他都不断在制定赶超别人的计划，高三了又制定考大学的计划。杂念的出现是给他一个暗示：有太多压力，学习太累了……要消除杂念带给小宇的影响，要做的只有一个顺其自然，不去管它们，让他们自生自灭。如果我们被杂念所困不能继续学习时，何妨小憩一会，放下手中的作业，去做做我们以前常做的一些事情。为所当为，做该做的事，就是把目光放在当下，努力把现在的事做好，而不管心情如何

，杂念几多。 NO4：学习时有惰性怎么办？来源

：www.examda.com “我很想努力学习，但一拿起书本就烦，学不进去；不看书更烦，觉得虚度了光阴，对不起父母也对不起自己。”小溪说，以前念初中时有父母老师督促，而且有考高中这样的压力，学得还可以，不像现在到了高中，老师比以前少管了，如今上了高三也准备好好学习天天向上。但在头脑中经常有另一个‘我’和小溪做对，干扰他的学习，让他产生惰性。该做的作业没做完，该完成的任务没完成，心里也因为矛盾感到很痛苦。 解答：很多同学是为了老师、家长甚至考试学习。这类同学一旦父母不管或少管了，老师管得松了，学习的动力没有了，就会偷懒不愿意再学习了。所以，要想找到学习的动力就需要时常给发动机“上上油”，要注意劳逸结合。在该玩的时候玩，在该学的时候学。学习没有动力，会导致在学习的过程中没有紧迫感，造成对学习的惰性。建议小溪每天拟定阶梯式的短期目标：了解今天有什么任务需要完成；设定计划；决定实现目标的时间；完成目标。 NO5：学习计划完不成怎么办？来源

：www.examda.com 我是一名高三学生了。虽然制定一个较合理的计划，但制定一个后又有其他问题出现，改了又改还是不满意。现在各科分的练习册很多，每天的时间有限，不做的又担心落后别人。 解答：计划有时候就是需要不断调整的，计划只是一个大致的方向。如果为了定计划而耽误了学习，那就得不偿失了。计划不是死的，定出几点做什么，做多长时间都是固定的，应该有一个伸缩空间，根据每天的情况调整。今天语文的课业重一点，可以适当加长一些时间，地理复习的内容比较少，就可以缩短一些时间；有一道数学

题急需解决，那可以在这方面多花一点时间。 NO6：每逢大考就紧张怎么办？来源：www.examda.com 晨静，重点中学高三学生，平时学习成绩很好，思路敏捷，每次小测在班上都是名列前茅，但一到大考，平时会做的题目不知怎么做，或者答题漏洞百出，经常看错题目，算错答案。有时一题做出来了，一直怀疑自己的答案是否正确，老是想检查，结果把时间大部分用在前面的填空题和选择题上了，到了后面的大题却没有时间去做。她感到十分着急，但是又找不到原因，为此极度苦恼。 解答：晨静的考试焦虑有多方面的原因，主要有二个：一是她对考试的结果具有强烈的期望值，一心希望自己在考试中取得好成绩；二是由于老师和父母的不恰当暗示，每逢大考前，父母总是会向她强调：这次考试不要急，慢慢来，考不好了也不要紧，但父母的话无形中增加了晨静的紧张情绪。因此，要帮助她分析自己的优点，重新树立对考试的信心。让她认识到高期望无助于在大考中正常发挥水平，要学会在考前把自己的情绪调节到最佳状态。对于父母的关心，接受他们的好意，但对他们不恰当的关注，可以不放在心上。同时，还要掌握一些应对重大考试的基本技能和技巧，再次面对考试时能从容应付。 NO7：老担心失误怎么办来源：www.examda.com “我是一名高三的女生，越临近高考，就越来越明显地感到一些莫名其妙的不舒服，唯恐出现考试失误，每次模拟考试分数就像一块巨石压得我喘不过气来，我知道这样不好，但又不能自拔。我该怎么办？” 解答：考前焦虑的原因是多方面的：比如经历过考试的挫折，对考试期望值过高(来自家庭、自我加压等)，考试准备不充分，考场意外事件等，这些都导致考生不同程度的焦虑。减

轻紧张焦虑的办法就需要针对不同的原因认真分析，正确对待考试挫折，降低高考期望值，做好考前的准备。放松自己，正确对待考试，即使没准备好也应正确面对，考试是公正的。记住一句话“我尽力便可以了”！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