

高三考生心事解读：数学考不好情绪好不了 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_E8_80_83_E7_c65_99961.htm 张同学是高三文科班学生。他的成绩位居班级十名左右，数学科是他的薄弱科目，总分是150分，但他每次考试大多在65至75分，所以总成绩不够理想。“在最近的几次数学考试中，当遇到解不出来的题目时，总担心这题如果解不出来会影响成绩，一直在想一定要把它做出来，越想越紧张，考试时间总是不够用，后面能做的题目都来不及做。考完数学后，他变得情绪低落，进一步影响到下一科文综考试的发挥。所以，最近几次考试的总成绩有所下滑。”专家建议张同学主要是学习焦虑、考试焦虑。首先你要客观认识自己真实的数学水平，可以将从高二下学期开始的各次考试列出来，分析成绩的真正变化情况，虽然起伏较大，但总体来讲是进步的。然后再结合高三最近几次的考试综合评定自己的实际水平，调整数学考试期望目标，缩小与实际水平的距离，减少矛盾冲突，减小压力，增强信心。调整复习方法，提高学习效率。学习效率不高，基础知识不够扎实，这是造成你考试过程不顺畅，产生紧张焦虑情绪的重要原因。每次考试之前都要能按计划完成学习任务，在任务完成的情况下，要坚信自己准备充分，充满信心地走入考场。调整应试技巧。对不能回答的问题，立即跳过，做下一道题，有时间再回来思考。你试过这种方法，但效果不佳，应多试几次。正确认识平时考试与高考。平时的小测及月考、质检、模拟考都是为了适应高考，成绩好坏都是正常的。考试的目的是查漏补缺，成绩偶尔下降也并不

不是什么坏事，不理想的成绩可以帮助我们找到不足，弥补缺陷，迅速提高。不能把每次的月考与高考直接联系起来。

行为训练。掌握一些必要的消除紧张和焦虑的方法：通过生理的放松达到心理的放松：平时练习“肌肉松弛法”；掌握考场上的应急办法呼吸松弛法。“害怕”情绪无处不在

来源：www.examda.com 高三男生A同学和家长前来参加咨询活动。A同学说：我觉得我在学校里和老师、同学的关系一般，现在对考试特别“害怕”。这种“害怕”从小学至今一直存在。上小学时，他的学习成绩非常优秀，担任班干部。当时，考试考好了，他怕同学认为是在炫耀自己；考试差了，又感觉同学会取笑他、讽刺他。上高中后，他学习成绩一般，这种“害怕”相对减少，但现在面临高考了，这种“害怕”情绪又加重了，还经常出现在各种场合：考试的前一周都会很烦很“害怕”；打球时体力不好时感到“害怕”；在温习时，遇到不懂时会“害怕”。这种“害怕”总是经常控制不住。专家建议A同学现状主要是由于他的自信心不足而自尊心又强，认知模式不正确，社会支持力不够造成的。因此有以下几点建议：

- 在“害怕”出现又控制不住时应及时进行反复自我放松训练；
- 在每次考试成绩出来后都要主动和同学交流，知道自己的成绩在班级的位置；
- 主动请教老师，从而了解到与上次考试相比有哪些进步和缺点；
- 对自己学习成绩进行全面评估，找出考试成绩不好的原因。其评估应有这些内容：是否考题偏难，老师是否没讲到位，自己是否没注意听，过后温习是否到位，考时环境好坏，自己当时身体状态是否良好等；
- 在与同学交流时，要多肯定别人的优点，这样自己的优点也能得到肯定；
- 家长要负起重要

的责任，应避免中性的表达语气，多用鼓励、积极、肯定的语气和语句。如：你能考多少分就考多少分，不要太勉强自己。家长是想让孩子放下思想包袱，但这样的中性语句容易让压力大的孩子误解为：家长都认为我考试分数不会高，是家长不在乎我考好和考差等。家长在与孩子交流学习时应注意表达方式。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