

期末考试受挫别把自己看“死” 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__E6_9C_9F_E6_9C_AB_E8_80_83_E8_c65_99967.htm 期终考试已经结束，有些同学在这次大考中可能成绩不太理想，就产生一种自卑心理。一般来说，遭受某种挫折之后，容易开始怀疑自己的能力，产生一种自己看不起自己的自卑心理。例如，在几次考试中没考出好成绩，就认为自己不是读书的“料子”。有些自卑感严重的人，稍遇挫折，便垂头丧气，怀疑自己的能力，甚至一蹶不振，自暴自弃。自卑心理并非天生，它一般都是在自己遭受挫折后才出现的。正因如此，自卑心理也是可以克服的。产生自卑心理的原因很多，但最主要的是在某几个方面把自己看得过“死”，或者说，自己把自己看“偏”了。知道了这个原因，便可对症下药。首先，要对挫折进行实事求是的分析。例如，影响考试成绩的因素有很多，如基础不扎实、学习方法不对路、对学科有偏爱、对知识的理解不深把握不透彻等，并不是自己的智力低下。绝大多数人的智力是相差无几的，即使智力上存在一点差别，也完全可以通过后天的努力得到弥补，把成绩不好归结为脑子“笨”，是对自己缺乏正确分析的表现。第二，要实事求是地认识自己。俗话说，尺有所短，寸有所长，每个人都有自己的长处和短处。任何一个人，当只看到自己的长处而不看短处，或者一味地夸大长处掩盖短处，就会产生自大心理；与此相反，如果一个人只看到自己的短处而看不到自己的长处，于是就产生了自卑心理；一个人希望自己没有短处是不可能的，积极的态度是发扬长处，以“长”补“短”。当你认识到自

己的短处可以弥补(更多的短处则可以克服)时，自卑心理也就没有立足之地了。第三，要实事求是地同别人比较。比较是人人都具备的天性，但人要有自知之明，比较要根据自身情况，提出恰当的要求，有的同学不顾客观主观条件的不同，把自己同别人“硬”比，结果越比越气馁，越比自卑感越严重。例如，经过努力，估计某次考试各科平均成绩最多能达到90分，就不应强求自己一定要达到个别同学的满分，否则，会造成失望。更不能在客观条件上同别人攀比，如比吃、比穿、比打扮，比优越条件。条件再好，若贪图安逸，斗志衰退，终将一事无成；条件差些，只要艰苦奋斗，不懈努力，就会迈向成功之路。在学习上，如果确实不如别人，可以分析原因，采取措施迎头赶上；实在赶不上，还可另辟蹊径，根据自己的长处，在别的方面发挥自己的潜在能力，把自己看“死”是没有道理的。第四，学会自我鼓励。遇到挫折或失败的时候，学会了自我鼓励，便不会灰心，不会一蹶不振，反而会从挫折和失败中接受教训，增强信心。自我鼓励也需要勇气，要敢于鼓励自己，“你行我也行，你行我更行”，要相信别人能办到的事情，自己也能办到，树立了信心，自卑心理也就自然后退了。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