

清华学子支招：元旦春节之间高考心理调适关键期 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_B8_85_E5_8D_8E_E5_AD_A6_E5_c65_99972.htm 一位姓张的高三女生给记者打电话说：自从进入高三以来，我几乎每天都处在焦虑之中，我的成绩在班里还算不错，但如果要考上重点大学，还需要努力。高三以后，老师每天都在强调分数的重要性，考试也比以前多多了，每次考试后老师都会贴出排名表，每次我都在担心，害怕我的成绩会变差，害怕我的名次会落后于别人，担心万一成绩下滑，想到这些，我真的好害怕。这种紧张惶恐的心情在元旦春节之间愈加强烈，尤其是最近，心情特别差，心里很烦躁，时间到了2007年，以前感觉上还远在天边的高考，突然间近在眼前，顿时变得紧张起来，总不能静下心来好好学习。毕业于辽宁省实验中学、现就读于清华大学建筑系的郭梦笛同学介绍自己当时的情况如下：有时候是我们自己想得太多，期望太高，才给了焦虑见缝插针的机会。焦虑对我的“侵袭”是从高三的第3次模拟考试开始的，那之前我的成绩一直很好，特别是“2模”达到了我历史最好的名次，于是到了“3模”，我就告诉自己，一定不能掉下来，只能更好才行，我内心惶惶，手足无措结果3模的结果可想而知，焦虑不安的心情让我从年级10多名一下子跌到了50多名，当时的心情低落到了极点，我无法接受自己考成这个样子。当时我在学校住校，我打电话把这个结果告诉了爸爸。爸爸说：“孩子，不要难过，其实你的实力并没有改变，真正改变的只是你的心态，你太在意结果了，绷不住神儿了，把你的心复位，成绩很快就能上升。”爸爸的话给了

我很大的启发，经过一段时间的调整，我的成绩又提升了上来，焦虑也消失无踪。作为高考过来人，我的经验是：临大事贵有静气，考前不要多想结果，把精力放在平时，该做的都做了，结果不是我们能控制的。无论遇到什么困难，都要快乐面对！还有，我们在遇到困难时总渴望能向人倾诉，而父母是我们最坚强的后盾，是最好的倾诉对象，他们会想尽一切办法来帮助你，所以，向父母们敞开心扉，告诉他们自己的困顿与迷惑，这对于我们的成长与进步很重要。在复习上一定要相信老师的指导，毕竟他们是最有经验的人，也能给你最大的帮助，一定要多多和老师沟通、联系，遇到心情沮丧时，也要去听听老师的建议与鼓励，高三的老师都是十分有经验的，他们领着一批批高三生走过黑色六月，考生的心路历程，他们再熟不过了。相关链接来源

：www.examda.com 心理咨询师帮您做“心理按摩” 国家级心理咨询师刘海燕：一月，是考生心理调节的关键期，为什么这么说呢？来源：www.examda.com 首先，是时间上的逼近。每当跨入元旦，离中国最大的传统节日春节就不远了，“两节”一过就是3月（2月比1月还少了3天）。于是，时间“嗖嗖”地就进入了高考的“倒计时”叫人怎能不陡升紧张之感。紧张是慌乱的开始，慌乱是焦虑的根源。其次，是心态上的不平衡。这段时间，班上不少同学都有了好消息：有的获得了保送资格，有的通过自主招生考试，有的获得加分的待遇如果是重点高中，这种事情特别多。其实在高三这一年无论发生什么事情都要以平常心来对待。你要这样想：别人保送、加分是他们的事情，我只要朝着自己的既定目标前进就好了，不要让无关紧要的事情耽误了自己的前程，否则，就

得不偿失了。第三，是状态上的不自信。第一轮复习在一月底基本结束了，进入第二轮复习的时候，你可能会发现前面的又忘了很多，出现了失望和悲观情绪，于是人也开始急躁起来。其实第一轮只是单纯地将学过的知识重新捋了一遍，这些都是在为第二、第三轮复习做准备、打基础，所以题目大都只停留在表面，而第二三轮的训练则要求考生做到对知识的融会贯通，于是题目开始有了迷惑人的“包装”，再也不会让人一目了然了。不过古话说得好，“欲速则不达”，剩下的四五个月，是足够让人发生蜕变的。高三的每一步，每一个月，都要踏实稳重地慢慢来，日积月累，必定会有收获。一月，是一段迷茫期。考生的父母有时比考生还焦虑，可有时苦于帮不上忙，跟着着急上火；还有的自认能帮上点忙，其实也是越帮越忙。这时，父母对考生的最大帮忙莫过于对孩子的理解与尊重，尤其在今后的那些重要模拟考试之间，考好了给予鼓励和赞赏，考不好更要给予关怀和支持。如是，考生的心灵会得到最大的安慰，他会明白：自己不是孤军奋战，有那么多人在默默地支持我 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