

高考心理训练之寒假特辑：高三寒假怎么过 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_E8_80_83_E5_BF_83_E7_c65_99975.htm

吴宝沛 北京师范大学发展心理研究所研究生 才送走了高三的第一次模拟考试，又迎来了高中生涯最后的一个寒假。在这样一个辞旧迎新的日子里，高三的同学们却难以走出“一模”后的旋涡。这不，最近我就通过超级考生网了解到了他们的近况。【案例一】巧克力是重庆某重点中学高三学生，在第一次模拟考试的时候他发挥得不是很好，成绩下降了几名，这让他心情很烦。寒假快到了，他实在开心不起来，总对自己没信心。高考时候要是再这个样子怎么办呢，他越想越害怕，要是地上能有一个洞，他真决定钻进去躲上一阵子。假期里做什么呢，他心里没底，难道只是把布置的作业做完？【点评】对于高三学生来说，高考就像悬在头顶的达摩克利斯之剑，给他们带来不小的压力。而高考之前的模拟考试，也常常被同学们认为是一个预测未来发挥水平的晴雨表。所以，案例中巧克力对模拟考试的反应就不难理解了。他为自己发挥不好而耿耿于怀，自怨自艾，对自己的能力产生了怀疑，对以后的考试显得没有足够的信心。其实，没有人在所有方面能够都做得很好，每个人都有自己的弱点，但不能因为这些弱点而否定自己的优点。其次，每个人都会有自己不太擅长的学科，关键是要积极寻找问题的症结，而不是自怨自艾。感谢这次考试吧，是它让自己发现了复习中的死角和学习中的问题，让自己在以后的复习中有针对性地进行训练，解决疑难。寒假复习当然不能得过且过，单单把假期作业完成是很不够的。像

巧克力这样基础较好的学生，在寒假中要注意平和自己的心态，增强自己的自信心。通过一模考试所发现的薄弱环节进行有的放矢的训练，千万别被一门功课打乱了阵脚。【案例二】丽丽是一个普通高中的高三学生，模拟考试结束之后，她很开心，因为自己的成绩比上次有了不小的进步，名次也提前了好几名，进入了班里的第一梯队。她没想到自己原来这么聪明，于是有点儿沾沾自喜起来，决定计划寒假要好好玩玩。【点评】一位哲人曾说过，可以有侥幸的行为，不可有侥幸的心态。对于丽丽来说，成绩进步了，自然是一件令人高兴的事情，但是需要提防面对成绩的自满心态。千万不能躺在过去的成绩上睡大觉。龟兔赛跑的故事里，兔子就是因为自大轻敌，不把乌龟放在眼里，在路边酣然入梦，结果一觉醒来，乌龟已经到了终点，拿了冠军。一个人在心态上放松了对自己的要求，就难免会在行动上纵容自己。心理学中的耶基斯多德森定律说明了一个人要取得成功，需要一定的压力感。对于高三学生来说，想在最后的考场上发挥出色，就要在平日艰苦练兵，对自己严格要求，即使考得很好，也要寻找自己做得不好的方面，弥补不足，不断提高。对于丽丽这类同学来说，寒假是一个巩固成绩的重要时期。所以，不可大意，应该安排适量的练习，保持一定的紧张和压力，巩固自己的成绩。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