



关于高考临考心理调整方法

故事

羿射不中

□后羿是一个神箭手，平时射箭都是箭无虚发，然而有一天，夏王指着一块一尺见方、射心一寸的兽皮箭靶对后羿说：“请射吧！如果射中了，赏你万金，如果射不中就削掉你千户的封邑。”后羿听后十分紧张，结果呼吸急促不能自控，屡射不中。

□夏王问之何故？有人答道：“后羿所以这样，那是因为情绪波动影响了他的射技，万金厚赏以及削掉封邑的压力造成了他的失误。”



一个考生的应试故事

某考生，一接到几大张试卷，就慌了手脚，总担心题目做不完，于是匆忙作答。结果，许多会做的题，也答错了。有时方法是正确的，但就是中间有一步在推导时丢了一个符号、或忘记了括号外边的平方等等，造成答题卡壳，只好推倒重来；当做不下去时，又疑窦丛生，浪费了许多时间。有时按错误的计算推导下来，糊里糊涂地得出了一个错误的答案，自己还以为做对了呢！这是典型的“欲速则不达”

你得到了什么启示？

- 一个人在紧要关头，存在着患得患失的杂念，就难正常发挥自己的才能和本领。
- 自己有一定实力，只要心理状态正常就能考出好成绩。而缺乏信心、紧张怯场或受患得患失的干扰，结果就会发挥不出应有的水平。





“四心”：信心+专心+细心+恒心

- 信心：考生成功的精神支柱
- 专心：专心致志才能考出水平
- 细心：减少不必要的损失
- 恒心：坚持就是胜利



信心：考生成功的精神支柱

- 有它不一定能赢，没它一定会输
- 要充分相信自己能承受各种压力接受挑战
- 积极的自我暗示：“我一定能都好”！
- 适度紧张而不慌张，避免考前过度疲劳
- 遇到难题，镇定自若，沉着应考



专心：专心致志才能考出水平

- 考前过于关注考试结果：怕考不好会受到老师批评、父母责怪、邻里窃笑、同学非议
- 考场上一遇到难题就紧张、分心
- “瓦伦达心态”：不为赛事以外杂念所动



细心：减少不必要的损失

- 考前准备要细心
- 考试做题要细心

通览全试卷，填好号和名；
审题要仔细，题意要弄清；
遇到拦路虎，不妨绕道行；
细中求速度，快中不忘稳；
不争交头卷，检查要认真。



恒心：坚持就是胜利

□ 首战受挫，易产生消极情绪，要及时调整状态，决不能一失败就灰心丧气，要有锲而不舍的精神，坚持考到最后一科，最后一秒。

(1) 自我安慰法：“我难人也难，我易人也易”；“发挥出自己的水平就是成功”。

(2) 后面补偿法：前面的题不会做，后面的题来补偿；前面的科目损失了，后面的科目来补偿。

(3) 做到三不：不同别人对答案，不讨论不会做的题目，不找老师解题。



4 高考前常见的心理现象

- 备考焦虑
- 前途迷茫
- 精神恍惚
- “高原反应”
- 暂时失忆
- 心理饱和



4.1 备考焦虑

- 阿珊一直是个非常用功的学生，成绩始终处于中上游，但最近几次测验考得不太理想，她就开始着急起来，整天郁郁寡欢，愁眉苦脸。虽然学习更加刻苦，但是成绩并没有起色。阿珊更加着急，最近连饭都吃不下了。
- 原因：对考试成绩过于关注
- 对策：正确对待考试+平常心



4.3精神恍惚

- 小敏想着高考马上就要到了，想多找时间来学习，晚上经常开夜车，结果白天精神越来越差，上课经常走神，有时打瞌睡。
- 原因：只顾学习，不懂休息，时间安排恶性循环。
- 对策：科学安排作息時間，调整好生物钟。



4.4 “高原反应”

- 学习中使出浑身解数，拼尽全力，但学习成绩与学习效率停滞不前。
- 原因：重复练习/弱点不明/欠缺踏实
- 情绪调整+能力训练



4.5 暂时失忆

- 一些很容易的题目，答案就在嘴边盘旋，但就是想不起来。
- 原因：回忆信息暂时遗忘
- 对策：平时要扎实地学好知识，形成知识网络体系。出现这种情况时，要保持冷静、放松，可以想一想与之相关的学习内容，从而找到解决这一问题的有效线索。



4.6心理饱和

- 化学中的“饱和溶液”与心理饱和现象：
高三后，大多数学生不再参加其他活动，只是重复地进行大量的练习，出现学习效率低下的现象。
- 原因：大量学习活动单一
- 对策：不断变化学习内容与学习方式+劳逸结合



放松方法调节紧张心理

- 1、六秒钟健康法
- 2、自我想像放松法
- 3、肌肉松弛法
- 4、呼吸调节法
- 5、按摩穴位法





三、正确对待模拟考试

- ◆ 发挥模拟考的热身作用
- ◆ 熟悉考试类型
- ◆ 认真分析、正确归因（考好的、不好的、下一步如何有针对性的去复习）
- ◆ 改正错题（显眼的颜色）
- ◆ 分析出错的原因（要重新去做一遍）
- ◆ 编制错题集（题目、错因、正确解答等）
- ◆ 分类保存试卷（以备用时方便找）

考前夜失眠怎么办

1. 不要把睡觉当成任务
2. 睡不着不会影响考试状态
3. 不能翻来覆去，保持固定姿态
4. 洗个热水澡，喝杯热牛奶
5. 几种调试的方法：
数数，白云疗法、海浪疗法
6. 考前紧张非常正常，休息不好
并无大碍，不要夸大影响，只
要放平心态，照样可以考好。



白云疗法：

想像自己躺在一块草坪上，自己的头顶是一片蓝蓝的天空，天空下有一片白云，厚厚的，洁白的，慢慢的落在我的身上。我被白云层层包裹着，白云开始慢慢的向上飘，自己的身体也跟着白云向上飘，感觉自己越来越轻，越来越轻，身体好像完全失去了重力，越来越轻，慢慢的，慢慢的，自己躺在这片白云上睡着了。

海浪疗法

想像自己躺在海边，蓝色的大海，金色的海滩。我躺在松软舒适的沙滩上，感觉身体下面是软软的、细细的、暖暖的细沙。沙子包裹着我，太阳照在我的身上，感觉非常的温暖、舒适、安详，海水慢慢浸湿了我，有些清凉，海浪慢慢的退去，又慢慢的按摩我的肌肤，舒服极了。我就躺在这片舒适的沙滩上慢慢的睡着了。



考前一周的心理调节

- 生活要有规律
- 提高效率，适当放慢复习的节奏
- 避免大量再做习题，不能沉迷做难题
- 保证充足的睡眠
- 避免外来干扰：父母吵架. 上网游戏. 影片
- 做一些做过的试卷(练手. 热身. 找感觉)

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/355043113230011213>