



临近中考 情绪调节最重要

如何才能在中考前最后的一段时间中把自己的问题降到最低,把自己的状态调至最佳,如何更有效地度过这一阶段,从而为自己初中生活交上一份不错的答卷。

在这个阶段中,有少数考生胸中无把握,对考试信心不足,甚至悲观失望,使得大脑活动大大降低,以至发呆发愣。

也有的人经过一年的复习,心理的疲惫令其对复习和中考都产生厌倦情绪,做什么打不起精神,抱着一种“无所谓”态度,甚至对中考产生排斥心理。

有些考生只顾拼命复习功课,放弃了正常的睡眠和必要的文体活动时间,长期打“疲劳战”,结果整天头昏脑胀,学习效果很差。

焦虑 “时间不够用,书没看题没做”

离中考越来越近,大多数学生的问题都是觉得时间不够,还有那么多的题没做,还有那么多的书没看,所以心里很急,可是越是着急越是学不进去,所以就情绪低落或者烦躁。

其实同学们要清楚一件事,题是做不完的,书也是看不完的,我们不可能达到完美去面对中考。我们能做的就是比昨天更好,而永远不可能达到完美,中考也是一样。只要自己每天都在进步,都在努力,一点一滴地体验成长的快乐,你就做得很好了。

目标 潜意识莫名产生恐惧感

合理地设定中考目标。初三总复习中,更需要一个恒久、量化、清晰、明确、具体的中考目标牵引自我潜意识去努力,克服学习中碰到的重重困难。建立合理的奋斗目标是解除心理顾虑的第一步。

中考之前,绝大部分人的目标高于自己的实际水平,包括有些人嘴里说的很低,其实心里想的很高,可是这个目标很难实现,在心理上自然而然地产生恐惧感。

另外一部分人虽然没有明确地定下目标,但总幻想有奇迹出现。中考中我一定能怎么怎么样,这可以理解,但不必要,因为它增加了思想负担。如果目标是建立在能力基础上的,就多了一份现实,少了一份幻想,这样就会踏实得多。

也有些家长期望过大,同学间竞争激烈,使得考生花费很多心思去考虑“如何达到父母的期望”、“如何去超过同学”等一系列问题,最后想得越多越使自己心烦,甚至会因为觉得自己不行而自卑。

复习过程中有些时候忽然产生一种莫名其妙而又难以言明的焦躁和不安,心慌、胸闷、气短,容易出汗,看不进书,饭吃得不香,觉睡得不好,对一切都不感兴趣。其实,这些问题的根源主要都与情绪调节有关。

成功固然可以带来喜悦,增强制胜的勇气,可是成绩不理想了怎么办?这时,我们最需要的是心理上的自立。这个阶段要注意的问题有哪些呢?

患得患失 专注于现在的每分每秒

奥运冠军刘璇平衡木最后一个动作,心里在想什么?后来记者采访她的时候,她说:“就是怎样落地,并没有去想冠军的问题。”

所以在目前这个中考的冲刺阶段应该只专注于现在每分每秒,专注于第一道题,每一节课,在宏观的规划中体验点滴的成长与进步,从而懂得聚沙成塔,绘就自己的灿烂人生。这样的人真正是具有大智慧的人,一生都会与成功为伴。

情绪 调整自信的学习状态

中考复习,充满酸甜苦辣。考生不要把心思全放在分数上,应尽量增加生活的乐趣,让自己有更多的愉快情绪体验。只要你肯发现,即使在“沉闷”的课堂也有很多新鲜事,“枯燥”的复习中也有许多乐趣。考得不好不高兴,考得好就应笑一笑了!考“砸”了的卷子里头,不也有解得很妙的题目吗?

总体来讲,在这个阶段,最容易出现情绪的波动,所以若自己出现了这方面的问题,一定要及时解决,不要拖延,不要忽视,一定要提醒自己,我现在需要保持心态平和,做几个深呼吸,进行自我调节。每天应该随时用自我想象、自我暗示、自我谈话、自我反省等多种激发方法保持心理上的平和,使自己尽可能每时每刻都处于心静如水而又激情似火的自信学习状态。

■经验谈

善于总结,学会自主学习

考试带给我们的应该是总结的快乐,而不是丢分的遗憾,要通过总结正确地归因。丢分是怎样引起的?知识不牢,反应不快、心里急躁、身体不适、外人干扰……考生应对失败正确归因,就事论事,就题论题,切不可一刀切,盲目否定自己,要能够客观、正确地认识过去的失败,丢掉模糊不清的担忧、摆脱失败阴影,把考生的心理活动与客观事物联系起来,总结经验教训,体验一点一滴的成功的喜悦。

不可要求自己与别人一致

世界上没有两片完全相同的树叶,学校中也没有两个学习方法一模一样的学生。学习有法,但无定法。别人的学习方法再好,只能借鉴,不能照搬。要善于从自己的实际出发,把自己成功的做法梳理一下,总结出几条编成口诀,按其去做,轻车熟路,定能成功。

巧用错题集

随着最后阶段模拟考试试题力度的加强和难度的加大,出现这样那样的失误是难免的,这时千万不能乱了方寸,认为自己这也不好,那也不行,而是巧用自己的《错题集》,把现在出现的错误与原来《错题集》中的典型错误对照一下,寻其根源,巧施良策,就可反败为胜。无论你是学习拔尖的优等生,还是学习一般的中等生、学习辛苦的“困难生”,在考前一个月,都应该回归教材抓基础,而不能仍在题海中遨游。

注重基础,细致认真

片面强调复习效率和短期内追求总分大幅度提高易使同学们心浮气躁。追求短线行为,一会儿翻翻这本参考书,一会儿看看那本习题集,一晚做几十道题还嫌少,其实都是蜻蜓点水,流于表面。

复习是一个潜移默化的厚积薄发的过程,成绩的提高和能力的形成不是一蹴而就的。衡量复习效率的高低也不是以看书多少做题多少为标准。精做一道题胜过泛做十道题,精透一页知识胜过粗翻一本书。

领悟老师的复习战略意图

在初三总复习中,完全撇开老师的复习安排,独立搞自己的复习计划是最容易走弯路、步入歧路的失败行为,这方面失败的惨重教训是屡见不鲜的。就连自学能力极强、素质扎实全面的中考状元们也以亲身的教训再三告诫同学们:自己的复习小计划一定要服从老师的大计划,千万不要甩开老师另搞自己的一套。

学会自我整理、自我归纳、自我梳理

许多同学总以参考资料上面已系统化整理好复习内容为借口,不愿意动手做扎实细致的复习内容系统化的整理笔记。自己动手整理的系统化知识笔记是自己的脑力思维结晶,会深扎在大脑深处,与大脑神经元记忆系统串联成网,深入到潜意识之中。