

# 高考前心理调节的正确打开方式



## 症状一：过于紧张焦虑

之前觉得一些很简单的题目，现在居然不会做了，貌似突然增加了“难度”，心理会逐渐紧张起来，脑中也会出现一片空白。当两三次遇到相同情况时，心理会越来越不自信，甚至会对自身能力产生怀疑，于是就开始自责、心虚并产生生理反应，如胸闷、呼吸急促等现象。

**应对：**高考前，学生普遍会产生紧张焦虑情绪。最好的办法就是别把它太当回事。对于以前做过的题目，当再次遇到时，或许会因为麻痹大意，或许是人的身心正处于极度疲劳时期而出现的短期空白，或许是身心过度紧张所致。无论如何，这些都是短时间的，有可能是几秒钟时间人的意识会立即恢复过来，不要太在意。如果真的出现空白期，要学会自我调整，冷静思考，相信并不是你没有这个能力，而是你暂时没想到罢了。

## 症状二：落差导致悲观

部分学生发现，以目前的学习成绩所能考取的院校与心目中理想的院校存在一定的落差，由此产生

高考的脚步越来越近了，在最后冲刺阶段，除了努力复习，心理状态的调整也必不可少！在这里，小编为同学们分享几个调整心理状态的方法和技巧。

悲观情绪。

**应对：**同学们最终考取的院校，除极个别案例外，绝大多数是在自身能力所能达到的范围之内，即在模拟考定位的基础上略有上下波动。而悲观情绪，主要是不能达到心目中的愿望，造成落差产生的心态变化。对于这种因落差引起的悲观情绪，最主要的还是要正视自我。如果不能正视自我，一味地好高骛远，那么，失败在所难免。在高考之前，最好是顺其自然，告诉自己只要能考出自己平时的成绩就已经是成功一半了。

## 症状三：僵硬的交际

临近高考，一些同学的脾气会特别大，甚至，同学间的矛盾比较容易放大，稍有些磕碰，就会造成紧张气氛。

**应对：**紧张的学习所产生的压抑感，会逐渐影响到周边的人群，对此需要多沟通。朋友之间当遇到烦心事可以互相倾诉，如果把自己隔绝起来，那么别人又怎能“走进”你的心呢？在紧张的学习中，建立良好的交际圈，将有助于自身发展，很多不必要的麻烦也会迎刃而解。

## ■延伸阅读

## 提升学习效能的小技巧

### 聚焦任务——四象限法则

重要且紧急的事情优先做，比如下节课老师要讲的试卷；

重要但不紧急的事情坚持做，比如每天坚持整理错题集，刷几篇阅读理解，复习单词等；

紧急但不重要的事情放手做，可以找别人帮忙；

不紧急也不重要的事情可以暂时放下，集中时间去做，比如理发、洗衣服、跟朋友聊天等。

### 时间管理——番茄工作法

我们可以选择一个待完成的学习任务（注意，必须是重要任务），设定一个“番茄时间”一般是25分钟，在“番茄时间”内专注学习，一定要全神贯注集中到学习任务上，中途不允许做任何与该任务无关的事，直到“番茄钟”响起短暂休息5分钟，然后进入

下一个“番茄钟”，四个番茄钟做一次较长时间的休息，一般是20分钟。

**注意：**对于沉浸式的任务，比如写作文，可以适当延长番茄钟时间。

### 提升记忆——利用遗忘规律

**第一步：**确定记忆的复习周期，比如8个周期，也可以根据自身情况自定义记忆周期。注意事项：整体上要把握好复习时间间隔先密后疏和多次复习的原则。

**第二步：**确定每个周期复习的内容，不可能把错题一次性都看完，要分批次。

**第三步：**按记忆周期执行。

（综合整理自网络）

## ■心理指南

## 家有考生，家长哪些话不该说？

高考前，同学们如果发现家长的有些话会影响自己的心理状态，可建议家长注意下面这些话不要对自己讲：

**“你一定要考上某某大学！”**

有些家长在高考前，预先给孩子制定了理想的大大学目标。这个目标可能会成为考生复习的精神动力，但也可能成为压在他心里的大山。

**“你一定要在班里考第几名！”**

有些家长特别是成绩优秀的考生家长，总希望孩子能考到前10名、前5名，甚至前3名，有时为了一个名次之差而责怪孩子，给孩子造成了巨大的心理压力。

**“十几年的学习，关键就在这次考试，你一定要好好把握！”**

从小学到高三，每一个考生都经历了10多年的学习，家长把高考作为检验这10多年学习成果的唯一标准。实际上，高考固然重要，能考取理想的大学固然很好，但高考绝不是人生的全部，通过高考学会面对人生才是最重要的。

高考，其实更是一次人生的历练，只要尽心尽力了，即便结果不那么理想，也应该无悔无憾！

**“什么事都不要你做，你只要好好复习就行了。”**

父母往往认为，为了支持孩子高考，他们可以为孩子做任何事。在很多家庭，孩子不需要洗衣服、整理房间，做任何家务，甚至有些家长连孩子梳头都要包办。如此“细心”的呵护、包办，无形中也给孩子增加了压力。

**“好好复习，高考时来个超常发挥！”**

每一个家长都应对自己孩子的实力有一个正确估计，千万不要给予不切实际的高期望值，这样无形中给孩子增加了压力，到时候别说超常发挥，很有可能连正常发挥都做不到，还是努力正常发挥吧，正常发挥就是超常发挥！

**“去年谁家的某某考上了某某大学，你像他一样就好了。”**

家长说这样的话时，口气中往往会带有羡慕之情。不少考生对此的理解是“我不如他，所以父母把他当作我的目标”，自信心大受打击，而且有些父母会多次重复，这让不少考生觉得父母过于唠叨，相当反感。

**“你们班某某同学这次模拟考考了多少分？”**

考生最反感父母把自己与他人作比较。

**“这次考不好没关系……”**

很多家长以为这是在给孩子减压，帮助他们放宽心。但其实大部分考生对这句故作轻松的话都非常反感，认为家长在高考之前就对他们失去了信心。