



一年一度的高考又将来临。12年寒窗苦读的学子们正在全面、系统复习,力求以扎实的学识参加高考。希望

考生注意心理调适,因为你的心态如何将直接影响复习迎考效率和临场发挥。  
——编者

## 高考心理调适宝典

# 巧防高考怯场

郝立波

### 一、调控情绪

高三是人生的关键时期,是尽全力拼搏的时候,高考更是对学生综合素质的检验。要在这场知识覆盖面广、注重能力选拔的考试中取胜,唯有全面提高素质,在打好知识基础的同时,注重自我心理调节,以踏实准备这一不变应付高考的复杂多变。

在人的内心世界中,情绪扮演着重要角色,它像是染色剂,给人的学习、生活染上各种各样的色彩;它又似加速器,使人的学习活动加速或减速进行。我们需要积极、快乐的情绪,它是获得学习成功的动力。

#### 情感乐观思维活跃

有人说:情绪是思维的催化剂,思维能力可以通过情绪的调节而产生更好的效应,人也会因此变得更聪明、更能干。积极的情绪可使人精神振奋、想象丰富、思维敏捷、富有信心。消极的情绪则使人感到学习枯燥无味、想象贫乏、思维迟钝、心灰意懒。

平心而论,高三学生的学业负担的确很重,升学竞争异常激烈,但我们必须正视这一现实。研究发现情绪能影响一个人智力的发展。实验表明,一组儿童在情绪良好的情况下平均智商为105,但在紧张状态下却下降至91,两者相差十分明显。因而,高高兴兴地学和愁眉苦脸地学,效果是大不一样的。心情好,会增强学习的信心和兴趣,产生学习新知识的强烈愿望,会感到大脑像海绵吸水一样,比较容易把知识“吸”进去;而烦恼、焦虑、愁闷、恐惧,会降低学习的愿望和兴趣,抑制思维活动,从而影响智力发展。

#### 适度焦虑激发动机

有些同学因前阶段成绩不

理想而担忧,害怕看到家长失望的目光,眼看离高考越来越近,心里一点底儿也没有,虽然天天挑灯苦读到深夜,但效率不高,睡眠质量不高,常做



噩梦,第二天头昏沉沉的……看来过重的学习负担、心理压力,家长和社会过高的期望已使这些孩子的情绪处于过分焦虑状态。

焦虑指对个人的自尊心构成威胁的情境产生的担忧反应或反应倾向。其实,学习需要一定程度的焦虑,心理学试验表明:焦虑水平与学习成绩呈倒“U”字关系。无焦虑或焦虑水平过低,学习无紧迫感,精神极度紧张,又会影响正常的思维;只有处于中等焦虑水平才能激发内在的学习兴趣,变压力为动力,学习效果最好。这就提醒我们要调控情绪,使之保持适度焦虑,客观地认识自我,在学习中扬长补短,讲究学习方法,为实现理想坚持不懈地奋进、拼搏。

#### 积极暗示挖掘潜能

消除过分焦虑可进行积极的心理暗示。大家都有这样的体会,一个人总是沉浸在不自

快的回忆中或满脑子都在想我怎么学不好、记不住时,情绪肯定低落、焦虑,且效率不高。因为这种心态不利于大脑正常发挥作用。要学会自我调

节,当你坐在书桌前开始学习时,脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面1分钟,并在心中默念3遍:“考试前我一定要能复习好”、“我绝对有能力学好”,然后充满信心、精神振奋地投入学习。不妨试试,会有明显的效果。因为在每个人的体内都有一颗成功的种子,也许有的还在休眠,快些把它唤醒,它会把你带到成功的高峰。积极的自我心理暗示有助于增强自信、排除焦虑,充分挖掘潜能,提高复习效率。

节,当你坐在书桌前开始学习时,脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面1分钟,并在心中默念3遍:“考试前我一定要能复习好”、“我绝对有能力学好”,然后充满信心、精神振奋地投入学习。不妨试试,会有明显的效果。因为在每个人的体内都有一颗成功的种子,也许有的还在休眠,快些把它唤醒,它会把你带到成功的高峰。积极的自我心理暗示有助于增强自信、排除焦虑,充分挖掘潜能,提高复习效率。

节,当你坐在书桌前开始学习时,脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面1分钟,并在心中默念3遍:“考试前我一定要能复习好”、“我绝对有能力学好”,然后充满信心、精神振奋地投入学习。不妨试试,会有明显的效果。因为在每个人的体内都有一颗成功的种子,也许有的还在休眠,快些把它唤醒,它会把你带到成功的高峰。积极的自我心理暗示有助于增强自信、排除焦虑,充分挖掘潜能,提高复习效率。

### 二、增强自信,克服考场上的“克拉克现象”

“克拉克现象”是指平时训练水平高、成绩好的运动员在赛场上却屡屡发挥失常的现象。其由来是一位名叫克拉克的澳大利亚长跑健将,从1963年至1968年,他曾17次打破世界纪录,被称为田径场上的奇才。然而他在自己运动巅峰期的两届奥运会上,却连连发挥失常与金牌无缘。由此,人们以这位运动员的名字来形容大赛中的失常现象。

其实,“克拉克现象”并不奇怪。据心理学家测试,75%的人临考前都有紧张、焦虑、恐慌情绪,面对决定人生前途的高考,孩子的精神压力、心理负担很重,因此容易怯场。如:一进考场心跳加快,头脑晕乎乎的,面对试卷脑海中一片空白,一走出考场又感到题题会解,但一切已追悔莫及。考试结果也说明,许多同学落榜,并不全是因为考题太难,而是因为过度紧张导致记忆混乱、思维阻滞而发生失误。可见考场不只是对考生基础知识和基本技能的考验,更是对考生有无良好心理素质的考验。

#### 考试怯场三大原因

1.外界干扰:当人们进行思维活动时,突然遇到新异或强烈刺激,会使原来的思维活动受到抑制。如考场的严肃气氛、监考人员冷峻的表情或生硬的态度,特别是父母的叮咛:“你进这所学校不容易,

花了很大代价,这可是人生的关键一搏,事关你个人的前途……”这些都会给考生带来巨大的心理压力,一旦遇到小小的麻烦,情绪越加紧张,造成怯场。

2.缺乏自信:有些考生,尤其是性格较懦弱,多次受过挫折的考生,常常自我怀疑,即使面对有把握的问题也不敢相信自己。如果见到陌生题或难题更是诚惶诚恐,乱了方寸。

3.大脑过度兴奋:大脑神经细胞的兴奋性有一定的限度,为了防止大脑神经细胞过度受损,大脑会自动转入抑制,阻止回忆活动。有些考生考前开夜车,用脑过度,睡眠不足加上紧张,引起回忆反应暂时抑制,造成怯场。

#### 怎样防止考试怯场

1.考前两天:增强自信,择要复习。

考前复习要有所侧重,只要检查一下重点内容是否基本弄清就可以了。所谓重点:一是老师明确指定和反复强调的重点内容;二是自己最薄弱的、经常出错的地方。如确认这些方面已没有问题,就可以



安下心来,并反复暗示自己“复习很充分,我一定会考好”。

此时,家长要留意观察孩子。如发现孩子过于紧张,说明其自信心不足,家长要给予鼓励,巧妙暗示孩子“你一定会考好”,只有让孩子在十分自信的竞技状态下,才能充分发挥出自己的水平。

2.考试前夕:睡眠充足,情绪愉悦。

在有了信心之后,考试前

夕的休息十分重要。切莫在考试前夜以牺牲睡眠时间去复习,这是得不偿失的。曾有一位考生高考前夜仍看书、复习到深夜,总觉得没有把握。过于紧张和疲劳,影响了她第二天的考试,化学本来就是弱项,考糟了,她心里更慌,晚上饭也没吃,又疲倦地复习到深夜,加之家长不断讲:“这是人生的关键一搏,可不能大意。”种种压力导致这位考生考前几乎虚脱,严重地影响了正常水平的发挥。

因此考试前夕要尽情放松,看看花草散散步,减轻心理紧张度,听听音乐愉悦心情,打打球调剂大脑,早些休息……一定要避免思考过多,精疲力竭。同时家长要尽量为孩子创造和谐、轻松、愉悦、安静的家庭氛围,不要用言语刺激孩子,要给予积极暗示:“你行,一定行!”让孩子充满信心地步入考场,因为自信是成功的第一要素。

3.考试当天:从容安排,沉着镇静。

①吃早吃好,要有充足的用餐时间,最好在考前一个半小时用餐完毕。否则过多血液



极易破坏良好的心态;过迟,来不及安心定神,进入考试角色的心理准备时间太短,有可能导致整场考试在慌乱中度过,造成不必要的失误。

④缓行忌谈,在赴考场的路上行速要慢,以免加速心跳,导致情绪紧张。进入考场前不要高谈阔论,也不要与人讨论复习题,以免把原来胸有成竹的良好感觉一扫而光。考完后不要对答案,万不可以一题之小失换心理情绪波动之大失。

⑤先易后难,拿到试卷后,通览一遍,做到心中有数。即使看到暂时不会做的题目也不要慌,因为高考是选拔性考试,试题会有一定的区分度。先做易解的题,这是应试技巧,更是增强信心的心理调适方法,每解一题便会增加一分自信,但要做到人易我易我不大意,要仔细;待思路流畅后再做难题,人难我难我不畏难,你感觉难题时别人更是无从下手。这样想想心里会平静很多,有利于提高士气、正常发挥。

如果在作出以上努力后仍出现怯场,也不必惊慌。可先搁下试卷,稍做一下揉面等活动,或伏案休息片刻,这种转移注意力的方法有助于克服紧张情绪。也可采取深呼吸的方法慢慢呼气、吸气,同时放松全身肌肉。经过1分钟~2分钟的练习,也能消除极度的紧张。

考场是特殊的智力竞争场合,是考生智力、毅力和体力等综合素质的较量,愿大家以扎实的知识、良好的心态在高考中取胜!

