

2014 年高考不到100天了 心态放放松 爱拼才会赢

离高考只有不到100天的时间,考生的高考复习也进入最后冲刺阶段,很多家长和学生反映,这个阶段学生的心理上反而有点懈怠了。在这个阶段,考生最容易出现心理上的“小差”,都说高考成功等于实力加心态,越是临近高考,同学们的心理问题就会越显明显,因此要想在高考前调节好自己的心理状态,就要避免进入高考的五大不良心理。

心理一

倦怠

典型代表 :志向远大的张晓立志一定要考上浙江大学,为了达到自己的目标,她从高三伊始就给自己制定了严格的学习计划,并且每天都要求自己一定要完成。看过这份计划书的同学都称这是魔鬼计划书,太苛刻了。然而张晓认为要成为人上人就须吃得苦中苦。

在高强度的训练下,她的成绩在开始时有了不错的提高。然而好景不长,到了冲刺期后,张晓发现自己变得越来越“懒”了,魔鬼计划书中的内容最近总是不能完成。更让一向好胜的她不能接受的是,最近上课总是走神,要背的内容老是不能记住,精神也大不如前了……

心理分析 :长时间高强度的学习和过度紧张会使个体出现疲乏、焦虑、压抑、学习能力下降,甚至身心衰竭等现象,这种现象即被称为倦怠心理。学习与高考的竞争是越来越激烈,在高压下,像张晓这样逐渐失去了学习的乐趣,感觉挫折、焦虑、沮丧的同学越来越多。

解决方案 :

善于调整心态。长时间高强度地学习后特别需要注意调节身心,安排时间进行适度的体育锻炼和娱乐活动,坚持有规律的生活,做到张弛有度。建议每天保证一小时的体育锻炼,促进血液循环,增强体质,保持良好状态积极备考。

精选典型习题,克服复习倦怠。精选有代表性的习题,通过有条不紊地训练,提高解题技巧和准确性,优化解题思路和方法,避免题海战术。

备考期间制定的目标要保持适当的压力,压力适当既能充分调动个人的潜能,又是实现目标的动力。

心理二

苛求完美

典型代表 :谭小亮是学校的风云人物,他不但长得帅,人缘好,更是全校有名的理科天才,老师心中的宠儿。总之,在同学们眼中他是完美的代名词。

谭小亮对自己的要求也相当高,几乎苛刻。他要求自己的理科必须是全年级第一;考试的试卷上不能有任何错误的痕迹;上课回答老师的问题必须正确……然而高考河南省前的模拟考试打碎了完美的谭小亮。由于考前的状态不佳,谭小亮的理科成绩在年级排到了第4名。这种成绩不应该是他这种理科天才的。为了夺回第一,追求完美的谭小亮做出了一个更苛刻的决定:上课必须把老师的每句话都记住;看书必须过目不忘;自己回答不出来的问题,别人也不能回答……

心理分析 :在高三冲刺阶段,很多同学的失败也与过分苛求完美有关。一个人将目标定在100分上,要求自己时时得100分,他可能更多的时候需要面对失败。对于高三学子来说,过多失败的结果会导致自信心的丧失和学习积极性的低落从而抑制学习的效果。况且从研究成果来看,学习效果并不是随压力的增加而变得更好。因此,要为自己留有适度的发展空间,让自己能稍微轻松一点,别让完美成为自己的绊脚石。

解决方案 :

“金无足赤,人无完人。”同学们可以采取一种“顺其自然”的态度来对付苛求完美。只要努力了,就问心无愧。不要因为所谓的没有得第一,就过分关注这件事,强迫自己为此而焦虑。心理能量过分执著在挫折上,不但对解决问题无益反而会形成恶性循环。正确的态度是:顺其自然,态度积极,该干什么就干什么,尽力学就是了。事情的结果不是强求就能得到,而是水到渠成。



心理三

压抑

典型代表 :“望子成龙,望女成凤。”陈然的母亲也不例外。陈然的成绩还算可以,但不上不下的成绩也让陈然感觉尴尬。如果成绩差点,也许父母就会降低对自己的要求,如果自己成绩好点,父母就可以完全地相信自己,也不会像现在一提就担心。

昨天在饭桌上,妈妈连珠炮似的发问让陈然忍无可忍,和父母大吵了一架。事后陈然又觉得对不起父母,后悔万分,妈妈不就是多问了几句自己的学习情况吗?为什么自己会这么沉不住气呢?这份内疚转化成分数上的压力,陈然的心情更加沉重起来。

心理分析 :很多家长关注孩子的成绩,而忽略了和孩子心灵的沟通,特别是心理素质的培养更是少有关关注。虽然也是爱子,却给孩子带来无尽的压力。在这种压力下家长和孩子都不会轻松。也许我们都需要寻找一条渠道,才不会让珍贵的亲情变成一种负担。

解决方案 :

释放压抑,主动沟通。父母不停地发问,说明我们没能给予他们足够的信息。敞开胸怀,告诉父母你的真实情况和想法,并和他们一起探讨。沟通多了,误会就会少;理解多了,关系就会好。在高三紧张的复习中,难免会遇到生活、思想、学习上的困难,陈然应该敞开心扉将烦恼告诉父母或亲近的老师。作为长辈,他们有较丰富的人生经历,会力所能及地帮助你,打开你的症结,他们的鼓励和关爱会使你愁云尽散,获得前进的动力。

心理四

脆弱

典型代表 :李诗是一所普通中学的高三学生,平时成绩一直不错,尤其数学拔尖,很受数学老师的喜爱和赏识。可没想到,李诗在最近全市统一的“一模”考试中发挥失常成绩不理想。心里总觉得愧对数学老师的他现在一做数学试卷就紧张。脆弱的李诗已不敢参加市里的“二模”,害怕又一次的失败。他感到高考冲刺前的压力好大,痛苦中,他开始失眠……

心理分析 :成绩优秀的学生一路顺风地走过来,一直都陶醉在成功的氛围和别人的赞赏中。一方面促使他们更优秀,另一方面也使他们背上了沉重的负担。一旦出现他们克服不了的挫折,就会无法忍受,产生过激反应。是坚强地面对,等待新一轮的涅槃还是沉浸在悲观情绪中无法自拔,你怎么选呢?

解决方案 :

提高自己的抗挫折能力,要知道每一个走向成功的人都要经历很多的失败和挫折,人一辈子不可能不遇到一些困难,关键要保持一种平和的心态。其次,要静下心来认真反思问题产生的原因,是不是学习上存在知识盲点,或是心理素质方面有待提高等。鉴于李诗与数学老师感情好,最好与数学老师沟通,将自己的心理波动告诉老师,寻求老师的支持。另外,参加一些体育运动,多和同学交流,适当听听音乐等都可以缓解心理的压力。

心理五

嫉妒

典型代表 :楚楚有一份很光荣的履历,从小学到中学都是班干部,成绩也很好,周围总是一片赞扬声。她跟同桌小希既是邻居又是好朋友。但自从进入高三后,楚楚心里开始有某种失落感,并感受到一种莫名的威胁。因为小希的学习成绩开始慢慢地超越她,特别是最近连续两次模拟考试,小希都高出她20多分,楚楚感到心里很不是滋味。慢慢地楚楚开始疏远小希,不再一起结伴上学和回家,还对小希冷嘲热讽,甚至向老师提出要调换座位……

心理分析 :嫉妒是人类与生俱来的情绪之一,无论你多么优秀,都无法避免有人在某些方面超过你。只有以毒攻毒,将

嫉妒转化为成功的内驱力才是上上之举。当小希超过自己后,楚楚或许应该换一种思维方式了。

解决方案 :

嫉妒对个体最大的伤害表现在对自我的否定,而自我是个人人格的核心部分,当嫉妒来袭,请保护好自我,看到自己优秀的地方,不要轻易否定自己。学会比较,如果你连鞋都买不起会不会嫉妒穿皮鞋的人呢?想想那些没有双腿的人吧,你其实是那么富有。最后还要有效宣泄,你可找知心的同学或班主任老师,或父母亲友,痛痛快快地说个够,这是告别嫉妒心理的重要途径。

(吴越琳 整理)

