

从高二暑假到志愿填报

一步步打造

高考赢家

高考应对全方位策略

主编 史耀芳 沈永廷

■ 心理专家的忠告

■ 特级教师的点拨

■ 高考状元的经验

宁波出版社

责任编辑:徐飞

封面设计:变色龙设计公司

2000年全国高考部分状元的调查(%)

						重要性	
调查项目	影响很小	影响较小	影响中等	影响较大	影响很大	排名	
考场心态		2	6	20	72	1	
考前心态			7.8	23.5	68.9	2	
学习方法			6	38	56	3	
学习基础		1.9	5.9	45	47	4	
学习态度	普通同学	1.9	19.6	19.6	58.8	5	
努力学习	普通同学	5.9	13.7	25.5	54.9	6	
临场发挥	高中在武零	5.9	15.6	33.3	45	7	
复习方法	学校	1.9	19.6	41.9	37.2	8	
思维能力	学校	3.9	15.6	43.1	37.2	8	
老师指导	学校	7.8	17.6	35.3	39.2	10	
自学能力	学校	5.9	19.6	47	27.4	11	
父母教育	学校	5.9	7.8	19.6	25.5	41.9	12
考试策略技巧	学校	3.9	17.6	27.5	35.3	15.6	13
班级学习氛围	学校	5.9	7.8	29.4	37.2	19.6	15
想象能力	学校	3.9	5.9	41.2	33.3	15.6	16
记忆能力	学校	1.5	7.8	51	29.4	9.8	17
考前营养		19.6	17.6	29.4	29.4	3.9	18
考试居住环境		17.6	19.6	33.3	23.5	5.8	18
同学帮助		15.6	29.4	27.4	19.6	7.8	20
身体健康		5.9	9.8	27.4	33.3	23.5	24

资料来源:王极盛著《高考总动员》,光明日报出版社2001年

ISBN 7-80602-520-0



9 787806 025208 >

ISBN 7-80602-520-0/G · 221

定价: 15.00元

高考赢家

高考应对全方位策略

主编 史耀芳 沈永廷

■ 心理专家的忠告

■ 特级教师的点拨

■ 高考状元的经验

宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考赢家:高考应对全方位策略/史耀芳,沈永廷主编.
—宁波:宁波出版社,2002.5

ISBN 7-80602-520-0

I.高... II.①史... ②沈... III.中学生—考试—学习心理学 IV.G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 034133 号

主 编 史耀芳 沈永廷

责任编辑 徐 飞

封面设计 变色龙设计公司

出版发行 宁波出版社

(地址:宁波市苍水街 79 号 邮编:315000 电话:0574-87341015)

印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本 880×1240 毫米 1/32

印 张 9.625

字 数 260 千

版 次 2002 年 6 月第 1 版 2002 年第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-80602-520-0/G·221

定 价 15.00 元

新华书店
PDG

目 录

第一章 心理因素与高考挑战	(1)
第一节 心理因素对高考的影响	(1)
第二节 高考的最佳心理状态	(5)
第二章 高考前一学年的应对策略	(14)
第一节 考前一学年的语文学习	(14)
第二节 考前一学年的数学学习	(21)
第三节 考前一学年的英语学习	(29)
第四节 考前一学年的文综学习	(37)
第五节 考前一学年的理综学习	(54)
第三章 高考前一学期的应对策略	(63)
第一节 考前一学期的语文学习	(63)
第二节 考前一学期的数学学习	(72)
第三节 考前一学期的英语学习	(81)
第四节 考前一学期的文综学习	(103)
第五节 考前一学期的理综学习	(118)
第六节 考前一学期的心理调节	(125)
第四章 第一次模拟考试后的应对策略	(132)
第一节 “一模”后的语文学习	(132)
第二节 “一模”后的数学学习	(138)
第三节 “一模”后的英语学习	(146)
第四节 “一模”后的文综学习	(151)
第五节 “一模”后的理综学习	(165)
第六节 “一模”后的心理调节	(172)
第五章 第二次模拟考试后的应对策略	(180)
第一节 “二模”后的语文学习	(180)
第二节 “二模”后的数学学习	(188)

第三节	“二模”后的英语学习	(193)
第四节	“二模”后的文综学习	(201)
第五节	“二模”后的理综学习	(209)
第六节	“二模”后的心理调节	(215)
第七节	“二模”后的生活安排	(220)
第六章	高考前半个月的应对策略	(229)
第一节	考前半个月的学习指南	(229)
第二节	考前半个月的心理调节	(236)
第三节	考前半个月的生活安排	(239)
第七章	高考前夕的应对策略	(247)
第一节	高考前夕的学习指南	(247)
第二节	高考前夕的心理调节	(251)
第三节	高考前夕的生活安排	(258)
第八章	高考期间的应对策略	(265)
第一节	高考期间的应考指南	(265)
第二节	高考期间的心理调节	(276)
第三节	高考期间的生活安排	(283)
第九章	志愿填报的应对策略	(290)
参考文献		(299)
后记		(300)



第一章 心理因素与高考挑战

任何考试成功与否，都是知识经验和心理素质综合较量的结果。谁拥有良好的心理素质，谁就多一份成功的希望。作为一名高中学生，在进行考前复习，以及高考冲刺过程中，必须具有相当的心理素质。为此，我们就从心理素质对高考的影响开始，进入本书吧！

第一节 心理因素对高考的影响

在紧张的复习和迎考阶段，一些高中学生常常无法保持内心的平静，容易出现烦闷、抑郁、自卑等诸种情绪；一些学生感到来自家庭、学校等方面的压力。它们像布满阴云的苍穹，紧扣他们的心扉，给本该多彩的青春涂抹上一缕阴霾的色彩。只要我们仔细聆听，就可以听见高中学生心底最深切的呼唤：如何走出困境？如何塑造一个成功的自我？其实，这都是学生心理因素对高考影响的提前反映。那么，心理因素对高考到底有什么影响呢？

一、动机对高考的影响

动机是一个人行动的内在推动力量。心理学研究表明，一个人智力活动的效率与其动机强度之间存在着一定的关系。随着动机强度的增加，人的积极性、主动性以及克服困难的意志力也会随之增强，这时动机对活动效率可以起到促进作用：当动机强度适中时，活动效率最高；而当动机强度超过了一定限度时，过强的动机对活动效率又会产生阻碍作用。那么，动机强度的强或弱到底对高考会有那些影响呢？

一些高中学生怀着极为强烈的求胜动机参加高考，这类学生把上大学作为自己梦寐以求的目标，把眼光死死盯在名牌大学、重点大学上面，抱着破釜沉舟、成败在此一举的决心参加考试；其父母、

亲友期望过高,望子成龙心切,以致造成考生“考不上就无脸见人”的心理状态;或者因为考生对自己的实力估计过高,从而产生了不切实际的想法。

这些过强的动机会导致自己在高考前和高考期间高度紧张和焦虑情绪,进而造成考试的失败。这种紧张和焦虑随着时间的推移和强度的增加,反过来又加深了高中学生对高考成败的忧虑,结果就造成恶性循环。轻者出现记忆阻断、思维迟缓,重者出现目眩耳鸣,甚至出现休克等生理症状。

还有一些高中学生抱着无所谓的态度参加高考,他们的出发点主要是向父母交差或应付他人。这些学生同样不能在高考中尽力发挥,也调动不了他们的积极性。谁都知道,一个只求“60分万岁”的学生,是绝对发挥不出他们的潜力的。

二、情绪对高考的影响

情绪是人对客观事物是否符合自己的主观需要而产生的心理体验,它具有积极和消极二种属性。不同性质、不同强度的情绪,往往会使具有不同的活动表现,从而影响活动效果。

古代有一位学者为了验证情绪的作用,特地做了一个实验。他把一胎所生的两只羊羔置于不同的条件下生活,在一只羊羔旁边拴一只狼,让这只羊羔总是看到自己面前有一个可怕的威胁。结果,这只羊羔处于极度恐惧的状态,不吃东西,逐渐瘦下去,不久就死了。而另一只羊羔由于没有受到狼的威胁,没有这类惊恐的情绪体验,因而很正常地生活着。这说明,积极的情绪状态可以增强人的抵抗力,消极的情绪状态则会消耗人的生命,两种不同的情绪状态会引起完全不同的后果。

以上例子从侧面说明:当一个人的需求得到满足时会产生愉快、满意等积极的情绪,使人精力充沛、注意力集中、思维敏捷,从而提高学习质量和效率;当需求得不到满足时就产生诸如不满、憎恨等消极的情绪,导致一个人意志消沉、注意力分散、思维迟缓,从而降低学习效率。

高三学生面临高考,会产生各种各样的需要,例如认真做好高

考复习工作的需要,熟练掌握高考知识的需要,熟悉高考技巧的需要,成功消除考试焦虑的需要,取得高考成功的需要等等。这些需要大部或全部得到满足,他们就会产生积极向上的情绪。但是,并非所有的需要都可以得到满足的。当这些需要不能得到满足时,有的学生就会产生一种难以名状的紧张心理,这些无谓的忧虑对高考有着重大的干扰作用。

三、学习能力对高考的影响

1995年山西省高考文科状元郭建业认为,现在的高考已不再是单纯的对知识的考查,而更偏重于学习能力的测试。那么,什么是学习能力呢?

学习能力通常是指一个人的智力和各学科能力的总称。学习能力一般包括确定学习目标的能力、制订学习计划的能力、选择学习内容的能力、选取学法解决问题的能力、学习监控与调节的能力、评价与反馈学习的能力等。对高中学生来说,学习能力的强弱,直接影响着他们考前复习和高考的顺利进行。

确定目标和制订计划能力强的学生,在考前复习和高考中能统览全局,分步操作;选择学习内容能力强的学生,在考前复习和高考中能抓住关键,重点突出;选取学习方法解决问题能力强的学生,在考前复习和高考中能多点出击,举一反三;学习监控、调节、评价、反馈能力强的学生,在考前复习和高考中能够注意细节脉络,应付自若。

当然,学习能力是一个开放系统。没有强烈的学习动机和兴趣,没有坚韧不拔的意志,没有成功的信念,学习活动就难以维持,学习能力也就难以得到提高,高考前的复习难以进行下去,高考也就难以取得最佳的成绩。

高考状元郭建业在学习过程中坚持本本主义,即从课本入手,从基础知识入手,而不是做太多的模拟题。他认为,要提高自己的能力,就必须先熟练地掌握基础知识。能力必须在知识掌握的基础上培养,但知识的相加不等于能力,这就要求我们在学习基本知识的同时不仅要“知其然”,还要“知其所以然”,找出它们之间的联系,力

图做到举一反三,融会贯通。为此,他在学习中坚持先梳理清楚知识的网络,从整体上加以把握,然后将零碎的知识贯穿起来,这样不仅记得快,而且记得牢。

四、考试焦虑对高考的影响

考试焦虑是由考试情境所引起的一种负性心理。考试焦虑高的人,往往把考试视为对自己的威胁,因而产生紧张、忧虑和情绪冲动。

能力与考试焦虑呈负相关。能力强者考试把握大,信心足,焦虑水平低。反之,能力弱者在考试前和考试中信心不足,产生害怕、紧张、烦躁等情绪,考试焦虑水平高。

期望与考试焦虑呈正相关。期望值高,目标订得高,对自己要求高,容易因一些细小的事情而产生焦虑情绪。有些高中学生期望水平高,由于过高地估计自己,一旦考试受挫,遇到困难时,就会产生紧张不安情绪,影响高考成绩。

高中学生在高考前和高考过程中,很容易产生焦虑情绪,出现忧愁、紧张、烦躁不安、行动刻板、记忆受阻、思维呆滞,并伴随诸如血压升高、心率加快、面色发白等系列生理反应。这种身心变化,直接影响着学生的高考成绩。当然,适当的焦虑,可以使高中学生沉着应考,从而提高高考成绩。缺乏焦虑,也就缺乏一定的动力,难以提高考试的成绩。

五、自我意识对高考的影响

简单地说,自我意识就是一个人对自己的认识,这种认识以信心或信念的形式表现出来,进而对行为产生深刻的影响。美国心理学家弗洛姆研究认为,人们一般总是通过努力达到预期的结果,如果他认为通过自己的努力可以达到自己所追求的目标,他就会有信心、有决心去追求这个目标;反之,如果他认为这个目标高不可攀,就会自暴自弃,失去前进的动力。

高中学生具有较好的自我意识,对自己的能力有着比较客观和准确的估计,这可使自己清醒头脑,对高考充满信心。对自己的能力估计过高或过低,都对高考不利;过高估计自己,会使自己盲目乐

观;过低估计自己,又可能导致悲观情绪。俗语说,知人者智,自知者明,说的就是这个道理。

高中学生的自我意识往往受到他们的理想抱负、生活经历和他人评价的影响。一个有着较远大的理想抱负、较丰富的生活经历、较高的他人评价的高中学生,对于提高自己的自我意识水平,建立充足的信心,有着极大的帮助,这也就在很大程度上决定着高考的成功。

第二节 高考的最佳心理状态

一、高考心理与考场表现

大量调查研究表明,高中学生的高考心理非常复杂,不同理想、不同成绩、不同个性的学生,其考试心理是不一样的。一般说来,高中学生的考试心理有以下几种:

1.报效心理

这些学生学习目的性明确,他们为了祖国的繁荣富强,立志报效祖国,使我国早日赶上和超过世界发达国家。他们能够有计划、有目的地刻苦学习,有条不紊、忙而不乱地做好考前复习工作,满怀信心地迎接即将来临的高考。

2.竞争心理

这些学生明确制定自己的努力奋斗目标,他们认为高考正是自己大显身手的时候,要争取好成绩,在班级或年级里不甘落后,力争超过别人,让老师、同学和家长看看自己是不是强者。

3.紧张心理

一些高中学生对高考非常害怕,可是越怕越会出问题。他们对高考成绩考虑很多,担心一旦考砸,则脸上无光,因而到临考前感到极大的压力,常常吃不下饭、睡不着觉,心急如焚、焦虑万分,甚至诱发考试前紧张综合征。

4.侥幸心理

一些学生把考试当作人生的一次赌博,希望出现“上帝之手”帮

助自己脱离困境。他们在考前不作认真而全面的复习,想凭自己的小聪明猜几道自己认为重要的题目加以复习,碰碰运气,把希望寄托在虚无飘渺的运气上。

5.自卑心理

一些学生由于学习基础、学习方法等方面的原因,平时成绩不好,考试总是很糟,因而认为自己不是一块读书的料。受此恶性循环,学习缺乏动力,复习提不起精神,一切的一切听天由命,经常灰心丧气,自卑自责,甚至破罐子破摔。

高中学生的这些考试心理,在考场上会以下列不同的方式表现出来:

1.镇定

一些学生对整个考试持有必胜的信心,自信能够做考试的主人。他们紧张而不急躁,仔细而不迟缓,答题思路清晰、有条不紊,镇定自若,始终如一。当然,镇定自若的学生并不意味着不会出差错。

镇定源于学生所具有的自信等良好的心态,他们在考试过程中从容不迫,竭尽全力答好每一道试题,能够比较正常地发挥自己真正的水平。

2.慌乱

一些学生在考场上丢三落四,好像患了“健忘症”,一些必备的学习用具总是不能带齐,有时甚至连准考证也会忘了带。受此影响,他们在考试中慌慌张张,审题不清便匆匆下笔,并总伴随着错看和漏看;卷面涂涂改改,字迹潦草;偶一抬头,看见他人正在答卷,便又心跳加速,惟恐自己做不完题目。

慌乱多半是由于学生在思想上和物质(学习用品)上对考试准备不充分和不足造成的。高考是紧张的脑力劳动,在这过程中任何一个环节出现的失误,都会对学生的心理产生巨大的影响。做好临考前的各种准备工作,关系到一个人高考的成败。

3.迟疑

一些学生心神不宁,对解题顺序、途径方法举棋不定,答题速度迟缓,遇到问题犹豫不决,经常错失良机。

迟缓多半是由于学生对知识掌握不牢固造成的,他们搞不清试题主要提问内容和应该采用的答题方法。还有的学生因为对高考的思想负担过重,或者压力太大,导致思维混乱,影响考试水平的发挥。

4.畏难

一些学生在高考开始阶段尚能认真答题,但随着时间的推移,他们表现出越来越浮躁:当觉得试题容易时,产生轻敌思想;觉得试题很难时,又会产生畏缩心理。

畏难多半是由于学生内心存有畏惧困难、自暴自弃的心理,他们在考试的紧要关头,不是表现出坚持就是胜利这种气概,而是松懈和泄气,临阵退缩,畏首畏尾,结果导致把即将到手的成果白白丢掉。

5.急躁

一些学生知识掌握得不是很系统、很牢固,却想处处争第一,想一鸣惊人。答题速度虽快,但常发生运算错误或漏掉了必要的解题步骤,最后不得不进行修改,结果将试卷弄得面目全非。

急躁是由于学生内心的焦虑情结。焦虑促使一个人在考试中提高了答题速度,但在准确性和仔细性方面则大打折扣,经常出现不该有的错误。在争取第一时,主观上表现出力不从心的状态,也促使他们产生急躁心理。

因此,在进行考前复习和参加高考过程中,每一位高中学生一定要正确评价自己:既不要期望过高,也不要自暴自弃。最大可能地矫治那些不良的心理,保持良好的心态,是取得高考成功的必要条件之一。

二、高考的最佳心理状态

2000年甘肃省高考文科状元袁博,在谈到高考心理状态时,说了这样一段话:“以前看到1999年、1998年高考第一名说考试心态如何重要,我不相信。当时我认为只要学好,不愁考不出好分数。今年自己参加了高考,才知道心理因素确实是很重要的。”可见,作为一名学生,除了在课业上做好准备外,在心理上也要有相应的准备,越近

高考,心态调节越显重要。那么,高考的最佳心理状态到底是什么呢?

1.积极的心态

对即将参加高考的学生来说,积极的心态在考前复习和高考过程中究竟能起到什么作用呢?这里有一个小故事也许能说明一些问题。

从前,有两个学子参加科考。他们在赶考的路上,迎面遇到人家出殡。其中一个想,真倒霉,碰上这晦气的事,今年科考一定没戏了。另一个却心里想,棺材、棺材,有官有财,今年考中无疑。后来两人果然如自己所料,前者名落孙山,后者金榜题名。于是,两人都觉得他们的预见不错。

他们两个,一个考中,一个落榜,可以说与路上碰到的人家出殡并无关系。但是,要说这件事对两人的心态毫无影响,却也不是事实。想来,前者由于自己认为碰到这样的事是种晦气,会在心里不断地想,这是一个不祥之兆,自己肯定会名落孙山。这种想法,必然会对自己心理造成一定的影响,这种影响又会对他考试产生作用,这种作用肯定是消极的。反之,后者认为碰到这样的事是吉兆,他便有了好心情,想来,他在考场上一定会有一个良好的心态,这虽然不一定完全是他考中的原因,但不能不说是其中的一个因素。

心理学告诉我们:人在一种积极的心理状态下,容易心想事成,而在消极的心理状态下,好事容易变成坏事。上面所说的两个学子应试的故事,十分形象地给我们提示了这个道理。

由此看来,一些无关的事物,在某种特定的情况下,会给人们心理上带来一定的影响。这种心理影响,虽与事物本身没有关系,但却能影响人对事物的态度,产生不同的看法。人们对事物的看法、态度的不同,反过来又会对人产生极大的影响。

对高三学生来说,在考前复习准备和高考过程中,保持良好的心理状态,就显得十分重要了。保持良好的心理状态,其实并不难,以下几种方法可以一试。

(1)合理疏泄。心情烦躁,恰如体内潜伏着一股能量,需要发泄

出来。否则,等于是在心中埋下一个未灭的火种,随时都可能复燃。一个人心情郁闷、烦躁不安时,如果不声不响,一定不是好事。只有当他放声痛哭、大叫大喊(即疏泄)时,才可让人放心。找人倾诉、唱歌跳舞、跑步打球、大声哭叫等都是疏泄。当然,疏泄也要注意时间、地点、场合,以不影响他人学习和休息为原则。

(2)回忆想象。当人的心情不愉快时,可回忆过去的美好往事和成功的经历,进行积极的意境想象,以激起自己愉快轻松的心情,促进身心和大脑的松弛。一个常把问题朝好的方面想的人,一定是豁达开朗的人,这样的人,成功的希望往往大一些,你说的是吗?

(3)尽情活动。当一个人心情郁闷时,应尽快把注意力转移到有意义的活动中去。一旦活动起来便没有时间去体验那不愉快的事。只要动起来,人的精神就会随着身体的放松而放松,心情会逐渐开朗起来。请记住:运动是排解烦恼的好去处。

2.适度的目标

1996年江西省高考理科状元王珑指出,高考复习和最后阶段冲刺一定要有一个明确的目标,而且订目标要根据对主客实际条件的分析和心中的理想志向,最好把目标订得稍微高一些,因为“取乎其上,得乎其中;取乎其中,得乎其下;取乎其下,则无所得矣”。只有有了明确的目标,才能劲往一处使,才有成功的希望。

参加高考的学生,都有一个共同的目标:考上自己理想的大学。但仅限于此是远远不够的,因为它太笼统,太不具体。国家对人才需求的多样性、多层次性,决定了高校招生的多样性和多层次性。重点本科、一般本科、民办本科、专科、艺术、体育等各类别、各层次学校对学生的德、智、体诸方面的要求存在着一定的差异。高中学生应根据自己的实际,确定主攻目标,做到心中有数。否则会出现两种情况:一是盲目攀比,“追重点、逐名牌”,使部分学生处于紧张、焦虑的状态之中,从而失去信心。二是降格以求、随遇而安,使一部分学生处于松懈、懒散的状态之中,丧失进取心。这些都将大大影响学生的高考结果。

制定科学而适度的目标是非常重要的。对每一个高中学生来

说,高考就是为了多得一些分。因此,多在基础题上拿分,是一种多、快、好、省的得分方法。有些同学不注意这个,一味做难题,钻牛角尖,结果却不理想,花了很多无效精力。所以在考前复习和高考时,特别要强调基础性。只要我们把中低档题搞熟,搞扎实基础题,拿高分的问题不会太大。

适度的目标,可以这样来制定:

(1)确定的目标对每个学生都应是自己的“最近发展区”,即通常所说的“跳一跳能摸到”的目标;

(2)根据学生的个体差异,每个学生的目标必然不同,可分为高、中、低三个不同的档次,高中学生只要不断地向自己的目标冲刺,就是在为实现自身的价值、为实现自己的远大理想奋斗。

3.稳定的情绪

情绪是一种内心体验和感受。不同性质、不同强度的情绪,往往使人具有不同的活动表现,从而影响人的活动效果。高中学生在复习准备和参加高考的过程中,会产生各种各样的需要。例如,掌握知识和技能的需要,提高解题能力和写作水平的需要,取得考试成功的需要,进入自己喜欢的大学的需要等等。如果这些需要都得到满足,学生就会产生积极稳定的情绪。反之,就会产生一种紧张惧怕的情绪,这种不稳定的情绪会对高中学生的考前复习及高考带来不良影响,甚至产生危害。

心理学中有一个“叶克斯—道德森”定律,认为人的情绪紧张程度与认知操作成绩之间存在着一种倒“U”形曲线关系:当人的情绪过于放松、丝毫不紧张时,认知操作的成绩最差;当人的情绪适度紧张时,认知操作的成绩最好;但是,当情绪紧张度进一步增强,达到过度紧张、兴奋时,认知操作的成绩又下降。这里的第一种和第三种情况属于情绪不稳定状态,只有第二种情况属于情绪稳定状态。因此,情绪紧张并不一定是坏事,只要不是过度的紧张,就不会产生副作用。我们常说“打起精神来”、“振奋精神”,实际上就是要唤醒情绪,使情绪达到一定的紧张度,即稳定状态。

情绪调节方法要视每个人的具体情况而定。一般说来可采用以

下几种方法：

(1)豁达乐观,强化情绪。所谓强化情绪,就是强化情绪的积极方面,发挥它的积极作用。大量实践表明,我们主动地学和被动地学,效果大不一样。保持自己豁达乐观的心情,就会产生学习新知识的强烈愿望,继而以高昂的情绪投入到学习之中去。

(2)适度焦虑,维护情绪。前面我们提到过,焦虑水平与学习成绩呈倒“U”形关系,这就提醒我们要调控情绪,使之保持适度焦虑,讲究学习方法,扬长纠短,为实现理想的目标坚持不懈地拼搏。

(3)积极暗示,激活情绪。当你坐在书桌前开始学习时,可先在心中默念三遍:“高考前我一定能复习好”、“我绝对有能力学习好”,然后充满信心、精神振奋地投入学习,会有明显的效果。因为我们的情绪也许有时还处在“休眠”状态,快些把它唤醒,它会把你带到成功的高峰。

如果你运用以上方法调节自己的情绪时感到效果不很明显,那你不妨采用2000年北京市高考文科状元权静的做法。她是这样调节自己的情绪的。她说,情绪紧张时不理它,干自己的事,紧张的情绪自然就得到了调节。你看,这多有艺术啊!

4.充分的自信

自信是保证学习成功的重要心理素质,自信是成功的必要条件,特别是对处在复习备考阶段的高三学生来说尤其重要。有关专家在学生学业成绩与自信心关系的研究发现,学业成绩与自信心的相关系数 $r=0.49$,可见学生成绩差的原因很大程度上是由于缺乏自信心造成的。

一位高考状元曾说过,我所有的自信来自三个主要因素:一是认真学习和思考,二是持之以恒和反复尝试,三是自信的愿望和不甘心失败。也有人对比近几年来高考取得优异成绩的学生进行过研究,他们中大多数人都给自己的自信心一项打最高分。由此可见,自信心不是自大,不是自傲,更不是空想。自信心是认识自己、相信自己的能力。自信低的学生必然导致高焦虑,不仅会影响考前复习,也会影响考前精神状态,乃至身体状态,考试时可能会真的考不好了,