

树立自信先赢高考心理战名师详解化学考点 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/104/2021\\_2022\\_\\_E6\\_A0\\_91\\_E7\\_AB\\_8B\\_E8\\_87\\_AA\\_E4\\_c65\\_104269.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/104/2021_2022__E6_A0_91_E7_AB_8B_E8_87_AA_E4_c65_104269.htm) 明天就是6月1日了

，对广大高三考生来说，跨进6月就意味着高考更近。考生们应该怎样调整心理状态，积极应考？昨天，石室中学张显国老师就如何保持规律生活、做好生理准备进行了详细阐述，今日将着重探讨如何进行考前心理准备的问题，帮助考生树立自信。今日主持名师讲堂的是成都外国语学校杨登文老师。化学考试中，溶液中微粒数量大小的比较的试题是重要考点，也是每年高考的热点题之一。杨老师对常见的题型分别举例讲解。

树立考试自信做好心理准备 昨天，我们就考前准备的第一个问题——保持规律生活、做好生理准备进行了比较详细的探讨，今天，我们将着重探讨如何做好考前心理准备的问题。在心理辅导和咨询实践中，我们发现，很多考生比较注重生理准备和物质准备，往往忽略了心理准备，或者说心理准备不足。针对这个问题，我认为心理准备应突出三点：保持平常心，树立自信心，拥有快乐心。平常心能使考生形成合理的期望，能根据自己的实际水平制定成绩目标，可以有效地减轻心理压力，克服考试焦虑。快乐心能给考生积极的自我暗示，从而克服负面情绪的影响，这有利于考生保持比较好的状态。自信心是考试心理辅导的核心内容，不管是考前，还是考中，甚至是考后，考生都应该保持良好的自信心。如果缺乏自信，考试成绩可想而知。如何才能树立起良好的自信呢？一、接纳自我，战胜自卑 自信的对立面就是自卑，克服了自卑，也就自信起来了。对于一部分考生来

讲，可能很长一段时间都存在自卑的问题。考生学习上的自卑感主要来自于学业成绩及能力素质所处的“劣势”。很多学生由于没有良好的学习习惯等原因，每次学习成绩排名都比班上其他同学差，或者自己某方面的能力素质较其他同学弱一点等，都会在学生的内心深处种下自卑的种子。当这种意识被多次无意识地强化时，就自然而然形成了自卑感。有的考生原来成绩很好，但在几次重大考试中，连续考试失败，自信心受到重创。在最后冲刺高考的时间里，考生们应该注重克服自卑，树立自信。最关键的问题是要解决自己在意识中的自我认知，即学会认识自我，接纳自我。对自己存在的缺点及劣势，应正确地分析原因，如果不能在短时间内将学习成绩提升起来，要学会接纳这种劣势。否则，将导致更加严重的自卑。还要正确评价自我，相信自己在某些方面还有潜能，还有优于其他考生的能力和素质，只是现在没有展现出来而已。

## 二、合理期望，减轻压力

在考试心理辅导中，我们反复强调一个问题，就是合理期望。因为期望与压力、焦虑成正相关，期望越高，压力越大，焦虑程度越高。只有保持合理的期望，才能达到比较佳的压力状态，最终形成中等程度的焦虑，这才有利于考生在考试中正常发挥。合理期望，考生应根据自己的实际水平，将成绩目标控制在“跳一跳，够得着”的范围内。尤其是要遵循最近发展的规律，通过自己的努力便可达到设置的目标和期望。如果目标和期望设置不合理，便会产生有成就而没有成就感、已经很优秀但总不满足的情况，从而加重心理负担，丧失自信心。另外，考生还可以运用一些方法减轻心理压力，比如运动减压、观念减压、营养减压、音乐减压、幽默减压、洗澡减压法等。

三、自我训话，增强信心 自我精神训话要领：首先用笔写出自己的五条优点，可以是性格、成绩、外貌等。每条优点均用“我”开头，每句话不得超过五个字。然后大声朗读这五条优点五遍以上，同时加上几句鼓励的话。如，“我很阳光，我很健康，我很诚实，我很开朗，我很自信”，训练时一遍比一遍声音大，一遍比一遍音调高，一遍比一遍有激情，至少朗读五遍，训练后你会感到前所未有的信心和激情。考生还应注意，最好每天找到自己的五条优点，如果有困难，可以每周找到自己的五条优点，一周内朗读同一个内容。长期坚持下去，一直到考试结束。

四、行为训练，树立自信 行为训练七法：一是穿着得体，面带微笑，挺胸抬头。二是主动与人交往，主动与人打招呼，对人热情。三是加快走路速度。四是欣赏振奋人心的音乐。五是从现在起，集会、上大课等尽量坐前排，尽量多举手回答问题。六是面对镜子赞扬自己60秒以上。七是大吼法，即在空旷的地方或向空中大声吼出“我是最棒的！”、“我一定能行！”、“成功必将属于我！”

五、做好物质准备，树立考试自信 建议考生在6月6日以前罗列出考试用具清单，准备好钢笔、铅笔、橡皮、手表、直尺、圆规、准考证、预防中暑的药物等，笔可多备几支，以防不测。每次上考场前，对照清单检查考试环境用具是否备齐。考生还要去看考场，熟悉考场环境、交通路线等，避免因交通堵塞无法按时进入考场的情况发生。做好了这些准备，考生就会比较沉着自信，不会慌乱。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)