调整心态，决胜高考

 吴蕾

一、导入：视频梅西励志视频《别倒下》

看完后，屏幕再次显示部分台词：

“别倒下，兄弟们、姐妹们，别倒下！”

“当生活踢了你，试图绊倒你，别倒下！当你的腿沉重不堪、当你的肺在燃烧，别倒下！”

“当你有一切借口倒下时……就是别倒下！”

“外界的重重阻拦，不会比你内心更强大。因为生活注定会给你更多回报，如果你别倒下……”

老师介绍，影响高考成功的因素有，

中科院心理所研究员发现，20个相关因素中排在前四名的分别是：

考试中的心态在高考中的作用名列第一位

考试前的心态在高考中的作用名列第二位

学习方法在高考中的作用名列第三

学习基础在高考中的作用名列第四。

研究表明：高考成功＝知识战＋心理战！

高考在即：考试心态成为高考成败关键！

二、对一些考试后心理现象进行分析：
1、“不露声色”者 ：

请大家想一想这种心理现象的原因和表现？

归纳如下：学得扎实，考得好。自信心强，胜不骄，败不馁。有史以来，成绩稳定，始终保持优良的成绩。

良药苦口：我们还是要肯定自己，不断鼓励自己。
2、“春风得意”者：

请大家想一想这种心理现象的原因和表现？

归纳如下：考好后，往往会沾沾自喜，甚至会自我吹嘘。这样虽然能增加信心，但也会导致自满自足，给以后的学习带来浮躁，导致成绩一上一下，不稳定。

良药苦口：我们应该明确学习是一个长期的任务，需要有韧性，需要有高目标，知道山外有山、楼外楼，做到胜不骄，败不馁。

3、“懊恼不已”者 ：

请大家想一想这种心理现象的原因和表现？

归纳如下：每次考试之后都会对自己的失误忏悔不已，不是说看错题目，就是说计算失误；不是说漏做了，就是说抄错答案。总是存在着侥幸心理。

良药苦口：我们要从平时的每次作业开始克服粗心大意的毛病，平时学习要认真、扎实、细心和一丝不苟。

4、“伤心欲绝”者 ：

请大家想一想这种心理现象的原因和表现？

归纳如下：对自己认识不够准确。考前往往盲目自信，准备不足。所以考试的成绩和自己的预料往往相差很大，心理上不能接受眼前的现实。

良药苦口：我们要认真分析试卷，对自己有一个较为客观的认识。既要克服盲目自信的心理，又要正确认识自己的能力，鼓起前进的勇气。
5、“埋怨愤怒”者 ：

请大家想一想这种心理现象的原因和表现？

考试后不检查自己平时学习上存在的问题。不是埋怨老师试卷出得不好，就是埋怨老师没有复习到考题。不是埋怨考试题目太难，就是埋怨老师改卷太严。甚至抱怨没有作弊成功。

良药苦口：我们要好好反省，端正学习态度，明确学习是为什么？为谁学？学习基础较差的同学，要在学习方法加以改进。

6、“满不在乎”者 ：

请大家想一想这种心理现象的原因和表现？

考试后，瞄一下分数，试卷也不看一下，便扬长而去，表现的满不在乎。 有的甚至破罐子破摔。

我们应该对自己负责，这种现象恐怕极少，相信每一个同学都想考出好成绩，实现自己的自我价值。

心理小测试，不要盯着不动，用很正常的眼神去看，是不是看到它在动？如果看到它在转，转的速度越快，越能说明自己有压力。



三、我们应该怎么做呢？

（一）三点建议：

1、信念的力量 信心---是有力量的!

有什么样的信念，

就决定你有什么样的力量。

一切的决定、思考、感受、行动都受控于某种力量，

它就是我们的信念。

面对高考，必胜的信念会加分！

2、我是最棒的，我一定会成功！

不要自我设限

每天都大声地告诉自己：我是最棒的，我一定会成功！

我们可能无法改变风向，

但我们至少可以调整风帆；

我们可能无法左右事情，

但我们至少可以调整心情。

3、我是我认为的我！

有什么样的自我期望，

 自然就会选择什么样的信念；

 有什么样的信念，

 你就选择什么样的态度；

 有什么样的态度，

 你就会有什么样的行为；

 有什么样的行为，

 就会有什么样的结果。

小活动：互相说说，各位的“我”是怎样的呢？

（二）临考前主动适应高考气氛

把老师和家长的期望和要求，当作是一种动力！把学校和社会对高考的宣传，当作是一种鞭策把别人对自己的关怀和体贴当作是一种支持！

 高考前每次考试都是一次角色训练的机会，无论是考前的小考还是高考模拟考，都应进入高考角色，体验考场的紧张气氛

 采用自己固定的方法：如用力后放松四肢、深呼吸、自我暗示等使自己放松。平时可想象考试紧张和放松过程

（三）临考心理减压训练

简单、固定、程序化、个人化

放松：深呼吸＋动作意念，音乐

每天睡觉前微微活动一下四肢，穿着宽松的衣裤躺在床上，微闭双眼，慢慢深呼吸，聆听呼吸时发出的微弱气息声。等完全沉静之后再依头部肌肉到下肢肌肉逐渐放松，就像一个个的电灯泡一个一个熄灭了一样。当身体完全松弛下来之后，再慢慢地举起双臂，双眼微闭看着上方，当手臂感到酸软没有一点力气了，就自然开始用缓慢的速度反复暗示自己：我一定能考出好成绩，我有考好的信心和勇气。我现在开始想睡了，好好休息，才有精力参加复习和考试，明天醒来一定精力充沛、信心倍增……

运动：有一定运动量，但不过分

发泄：倾诉，怒吼，痛哭……

暗示：每天早晨起床后及晚上入睡前，各用一分钟左右的时间进行积极的自我暗示。提示语由两种类型的语句组成：

第一类是一些肯定句式的、积极的激励性语言，大声背诵，反复强化：

 “天生我才必有用！”、“我有信心考好高考！”、“我睡得香、我玩得好、我学得愉快！”、“我的状态越来越好！”“昨天我在……方面又有进步，我今天的目标是复习……；该丢的丢，该玩时玩，我的心情会更好！我一定要做到！我一定能做到！”

第二类语句可以天天有些变化，但一定要富有想象力和激励性，而且要具体明确，切实可行。

完成第一类固定格式句子的背诵之后，可即兴发挥，大声说出第二类事例性的语句：

“昨天我在……方面又有进步，我今天的目标是复习……；该丢的丢，该玩时玩，我的心情会更好！我一定要做到！我一定能做到！”

最后，衷心希望同学们：

快乐复习， 轻松迎考，高考成功！