# 给高三同学们的一封信

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-04-17

*给高三同学们的一封信面对这场突如其来的新冠肺炎疫情，高三学子们居家停课不停学，齐心协力，共克时艰,取得了疫情防控和线上学习的双丰收。春天如期，云开见日，如今回到了久违的校园，踏上新的征途，更需要我们秉承抗疫精神，勤勉上进，只争朝夕,在新冠肺...*

给高三同学们的一封信

面对这场突如其来的新冠肺炎疫情，高三学子们居家停课不停学，齐心协力，共克时艰,取得了疫情防控和线上学习的双丰收。春天如期，云开见日，如今回到了久违的校园，踏上新的征途，更需要我们秉承抗疫精神，勤勉上进，只争朝夕,在新冠肺炎的阴影下努力稳住心神，潜心备考。疫情当前,同学们怎样调整考前心态，可以参考以下十种技巧：

一、强化自信

信心孕育着成功，信心能使你创造奇迹。自信可以激发人的智慧与潜能。对于考生来说，怎样才能心中充满自信？就是考试的内容永远没有自己学习准备的多，考试只是你学习中的一小部分！

二、优化情绪

在迎考复习和考试中，要学会转移情绪，将自己的情绪调整到最佳状态。在情绪紧张的时候，听听轻音乐，做做放松运动；或漫步户外，看看云霞，听听蛙声；或与同学聊聊天，讲讲趣事。考场上可做做深呼吸、望望窗外。

三、自我减压

平时的考试当做高考一样严谨，对待高考像平时考试一样放松，把考试的最终结果交给上帝，以积极的心态迎接高考。

四、自我质辩

自我质辩是心态自我调整的良方之一。比如，有“离考试越近，便越担心自己能力”的忧虑的同学，不妨进行如下自我质辩：自问：这种担心必要吗？自答：毫无必要，平时自己一向学习认真，虽不十分优秀，但只要认真做好考前准备，正常发挥，这次考试完全可以考好，根本不必为这无端的担心而苦恼。又问：这种担心有利吗？自答：没有，它有百害无一利，它松懈人的斗志，转移人注意目标，若不及早排除，到考后将悔之晚矣。再问：我该怎么办呢？自答：最要紧的是对考试充满信心，要有条不紊的地组织复习，扎扎实实地做好考前准备。通过这样自我质辩，心中的担忧也就化解了。

五、积极暗示

积极暗示能强化自己的信心，消除烦恼。例如：每天起床对自己说：新的一天开始了，我精神饱满、我信心百倍、我相信只要努力，终能创造奇迹！我平常知识学得扎实，考试会成功的！

六、淡化高考

其实，每一个同学从进入高中开始，每天都在为高考作准备，每天都在一步步走近高考。高考只是一次比较大一点的检测而已，淡化对高考的神秘感，集中注意力。

七、正常作息

考前保证充足睡眠，蓄精养锐去迎接考试是非常必要的。

以牺牲睡眠时间去进行题海战术是得不偿失。但也不能走另一极端，认为考前要松手大休，停止复习，这也会适得其反。如果突然停下无事可干，原来的生物钟就会打乱，所以考生在考前还是按原来正常的作息时间作息。

八、笑对考场

心理学研究表明：人的表情与人内心体验是相互促进的。笑与自信的体验是相互促进的，充满信心使人微笑，微笑使人增强信心。

九、坦然面对

参加较大的考试都有一点紧张，那就面对现实，坦然面对考场。考前睡得着是好事，睡不着是常事，也要坦然对待，相信不会影响正常发挥。还有考前可能会出现这样那样的问题，这都是正常现象，重要的是不管发生什么事，知道自己今天是要考试就好。

十、保持平常心

无论最终考试结果如何，都请同学们保持一颗平常心，古训道：“不以物喜、不以己悲”，如果考试成绩理想，那么就要为即将开始的大学生活做准备，提前做好入学准备，争取在大学校园里做个佼佼者；而对于不能如愿以偿的同学们，也不要灰心丧气，一蹶不振，应该尽快从悲伤失望的情绪中走出来，“条条大路通罗马”职业学校也是我们理想的选择，学得一技之长，将来为社会做出更大的贡献。

总之，保持一颗平常心，坦然面对一切可能发生的事情，那么无论你将来遇到顺境或逆境，都能够泰然处之。新冠疫情，终将被打败；高考考场，必定胜券在握！奋斗吧，高三学习们！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！