# 高考心理调节技巧（汇编）

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-05-31

*第一篇：高考心理调节技巧高考心理调节技巧一年一度的对每个考生来说都是一道关口，因此考生之间的竞争是不可避免的。在这段时间，考前的紧张气氛几乎对每个考生都是一种无形的压力。一部分考生因为心理素质好一点，能自觉地把这种压力转化成动力，而另一些...*

**第一篇：高考心理调节技巧**

高考心理调节技巧

一年一度的对每个考生来说都是一道关口，因此考生之间的竞争是不可避免的。在这段时间，考前的紧张气氛几乎对每个考生都是一种无形的压力。一部分考生因为心理素质好一点，能自觉地把这种压力转化成动力，而另一些考生则因为受考前紧张焦虑心理的影响，有的紧张失眠，有的焦虑不安，有的甚至产生厌倦情绪。一想到所剩无几的时间，一想到气氛庄严的考场，他们会手心冒汗，心跳加速。因此良好的心态是取胜的重要法宝。调整考前心态，可以参考以下十种技巧：　　一、强化自信　　不管你现在是成绩拔尖，还是跟别人有一定差距，千万别忘了每天都带着信心起床。不论个人情况怎样，每人都有自己的优势和不足。有的同学基础扎实根底深，不论高考变，都能游刃有余;有的同学思维灵活敏捷，有一定的创新思维，理解能力强，对考创新的活题尤为适应;有的同学面广，视野开拓，心理素质好，抗挫能力强，善于超水平发挥。不管怎样，在高考前夕，对于自己的缺点和不足不要过多自我责备，要多看、多想、多忆自己的长处和潜力，激发自信心。每一个有杰出成就的人，在其和事业的旅途中，无不以坚强的自信为先导。希尔顿是世界酒店大王，现在他的酒店分支机构遍布世界各地，但他起家时仅有200美金。是什么使他获得呢?希尔顿回答说：只有两个字，那就是“自信”。可见，信心孕育着成功，信心能使你创造奇迹。拿破仑说：“在我的学典里没有不可能这一字眼。”正是这种自信激发了他无比的智慧与潜能，使他成为横扫欧洲的一代名将。在现实中，自信不一定能让你成功的话，那么丢失信心就一定会导致失败。很多成绩优秀在同学在高考中失利，他们不是输在能力上，而是败在信心上。二、优化情绪　　心理学认为，人的生活中，情绪扮演着十分重要的角色，它象染色剂，使人的生活染上各种各样的色彩。有这样一个，有个老婆婆非常疼爱她的两个女儿，这两个女儿均为小贩，一个卖雨伞，一个卖布鞋，这个婆婆晴天担心大女儿的伞卖不出去，整天哭泣，雨天又担心小女儿的布鞋卖不出去，又整天泪流。街邻叫她哭婆婆。后来一位先生开启她说：“我为你感到高兴。晴天您的大女儿的伞卖得好，雨天小女儿的鞋卖得俏。”婆婆听后，脸色马上转阴为晴，由哭到笑，街邻又叫她笑婆婆。哭婆婆变为笑婆婆的说明：同一件事，看问题的角度不同，情绪就不同，结果就两样。变换角度看问题，情绪自然调整过来了。在迎考和高考中，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，哼哼小调，或伸伸手，弯弯腰，摇摇脖子，扭扭屁股;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。通过这些，调节了心理，优化了情绪。三、自我减压　　临考前降低心理预期目标，不要老想着一定要考上，考上名牌。要知道高考只是中的一个阶段并不是全部。只要以平常心对待，充分发挥了自己的水平就是胜利。以怎样的心态对待复习与，对进入最佳状态关系很大。若把复习与看成一种挑战，会激发自己很快进入状态;把它看成一种锻炼，会以平和的心态投入;把它看成一次机会，会以积极的心态迎接。四、自我质辩　　自我质辩是心态自我调整的良方之一。比如，有“离高考越近，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自信，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。消极暗示会降低人的信心，徒增忧心。考生在考前就要根据自己的情况，进行积极暗示，自我打气。“我行，我一定行”。“我潜力大”。“我进步大”。“我喜欢挑战”。如遇到自己实在解不出的题难题也不要忧心忡忡。从狐狸吃葡萄的故事中我们可以得到启迪，狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的，这并不是“自欺欺人”，而是“聪明过人”之处。面对一颗自己确实吃不到的葡萄，与其在架下上窜下跳白费力，还不如说这颗葡萄是酸的，另找甜的——自己熟悉的、力所能及的，以长补短，同样可以成功。通过良好的自我暗示，可以驱散忧郁，克服怯懦，恢复自信，激发兴奋点，把自己的心态、情绪，调整到最佳状态。六、潜心每一步　　淡化对高考的神圣感与高不可攀感，集中注意力关注如何扎扎实实地走好每一步。瓦伦达是美国著名的钢索杂技演员，人在离地几十米的高空走钢索，没任何安全保护措施，险象可想而知。但瓦伦达毫不畏惧，每战必胜。有人问他成功的决窍，他说：“我走钢索时，从不想到目的地，只想走钢索这一件事，专心致志走好每一步，不管得失。”后来心理学把这种专注于做自己的事，不为其他杂念所动的心理现象称为“瓦伦达心态”。考生要想获得成功，就应有这种瓦伦达心态。在应对高考时不要把问题想得太复杂和困难了，不要无端地给自己预设困难，让自己还没开始就先怯场了。只要你别把高考它看得那样神圣，那样高不可攀，你学习起来、应对起来就会轻松多了。其实，每一个同学从入学开始，每天都在为高考作准备，每天都在一步步走近高考。六月的高考只是一次比较大一点的检测而已。七、正常作息　　考前保证充足睡眠，蓄精养锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战，以牺牲睡眠时间去进行题海战术是得不偿失时。殊不知题目浩如烟海，你再做一年、两年也做不完。头天睡眠不足，第二天就处于半休眠状态，思维就处于抑制状态，结果复习无效率，考试就发呆。但也不能走另一极端，认为考前要松手大休一周，停止复习，专调心态，这也会适得其反。心理学家认为，人们如长期处于紧张的工作学习中，中枢会相应建立起紧张思维运作模式，使人能适应紧张的工作学习。如果突然停下无事可干，原来的钟就会打乱，心理模式就无从所适，考生会产生失落、不安和心慌等不适的心理现象，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。笑与自信的体验是一致的，相互促进的，充满信心使人微笑，微笑使人增强信心。考前与考中微笑，内心就会自然滋长自信的体验。考场遇到同学面带微笑，打打招呼就会相互鼓励，遇到监考面带微笑，主动问好，也自然向考生问好，这样在不经意中就消失对考场的陌生感、紧张感，获得心理上的安全感。九、坦对现实　　既然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。四川理科张力以688分考入北大，他说：“我在考试时有点紧张，但是我想，这样的考试每个人都会紧张，谁在考试时调整得快，谁就能考得更好。结果，我坦然面对紧张，我得到超常发挥。”所以当你进入高考考场感到有些紧张时，不要过分在意，不妨提醒自己，这是完全正常的，高考也紧张，相信紧张很快就会过去。考前睡得着是好事，睡不着是常事，也要坦然对待。因为紧张，夜不能寐的事情是常有的。这时最可怕的不是没睡好，而是因为没睡好而带来的失败心理——这回我完了。十七、八岁，正是人生中身体机能最好的时候，即使一夜失眠，对第二天的考试也影响不大，而影响大的倒是自己先乱了方寸，恐惧害怕。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：“勿以物喜、勿以己卑”，如果考试成绩理想，那么就要为即将展开的大活做准备，提前学习大学课程或者背诵大学词汇等，争取在大学里做个佼佼者;而对于没有拿到理想分数的同学们，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，分析整个高考复习各个环节出现的问题，以备来年再战。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什么样的顺境或逆境，都能够泰然处之，并且最终一定能够收获人生最美好的果实。

跑步

其实说是跑步，但是散步也是可以的，这种方法主要是让我们脑袋清醒一些，不要总是想着考试，你越想，可能脑袋就会越混沌，减压就是要让自己放松。

参加娱乐活动

高考前，压力太大会导致你的精神状态非常的敏感，你会想把任何的事情都做到最好，但是往往是很难做到的，你参加一些娱乐活动也是减压的一种方式，可以缓解自己紧绷的神经。

睡眠

有时候，睡眠也是可以让我们减压的，压力大的时候，很多人都是睡不着觉的，所以睡眠是很重要的。

心理暗示

心理暗示是适用于任何情况下减压的，不论是什么原因导致的心理压力过大，都可以通过心理暗示来减压，但是这样需要本人有这个意识。

环境

尽量到相对不是紧张的环境中学习，比如在高考前几天，可以不到学校去学习，在家学习也是可以的，快高考的时候，老师也不会讲什么，家里的环境相对会轻松很多。

交流

和比人沟通也是很有效的一种减压方法，如果你能放开心情，去和比人谈论一下高考或者是高考以外的事情，都是很好的。

心态

保持一个好的高考心态很难，但是我们也要做到，这样才有可能会帮助自己减压。

承担

我们做什么事情都要学会承担，这样不论是失败还是成功我们都能够很好的面对，有了这种心态也不会太担心高考失败。

调节

要想减压，也要学会自我去调节，有时候，别人帮助我们减压，也是起到表面的作用，只有自己把压力调节好，这才是永远的。

面对

我们要敢于面对高考，不论我们的学习是怎样的，好不好，这都是需要我们慢慢的去面对的，千万不要想着去逃避事情，高考只是人生中的一个经历，在以后，我们会面对比现在好要艰难一些的选择，还是需要面对的。

**第二篇：高考心理调节**

高考心理调节

高考前一定要看的心理调节最重要的七句话

高考前一定要看的心理调节最重要的七句话

只要认真看，真的很灵验的1． 相信上苍肯定会赐福于你，天生我才必有用。

2． 相信你自己的力量！你就肯定能在高考中考好！

3． 高考就像农民到了麦收，尽管辛苦，但不管怎样也终究是一种收获。尽量去考，没必要患得患失。

4． 如果有些紧张，就告诉自己：“紧张”实际上也是一种兴奋，也有利于发挥。适当的紧张是正常的和必要的。

5． 大胆去考，告诉自己绝对没有必要害怕，万一失败大不了从头再来。我就是去年在正灵复读部复读了一年，才考上南开大学的。

6． 万一晚上睡不着，就自己默念：“躺着闭目养神，也是很好的休息。”

7． 千万千万要回帖，只有这样高考就一定能考得非常好！

最后，再一次祝愿大家洪福齐天，高考旗开得胜！

高考一个月如何过

听好了，人都是逼出来的，相信吧！没有什么事做不到！这就是人生，更别说高考！首先说明，分数在五百以上的，老老实实的跟着老师走，听话的话再加上你自己的努力，走二本差不多了，剩下的是你自己的素质问题，什么是素质问题？简单说下，就是有些东西你会，但是不一定做对，有些事你能干，但不一定敢干，也许你很努力，但是成绩并没有你得到的那么多，这些就都是个人素质问题了，别人帮不了你，很难，我主要讲下分数在三百到四百的，最后一个月到底该怎么学，相信的继续往下看，不信的好好听课背书去吧！

我说过，人是被逼出来的，首先你必须明确，今年走什么学校？（二本的较多）是不是明年要补习？（要补习的不用看了）那么你只有一条路了，尽最大的努力上好学校！好吧！这个信念必须时时刻刻都印在你脑海里，这个很重要，信念的力量！还有，最好找一两个宿舍人一起努力，这样你就不会觉得孤单，不会觉得厌烦，他可以随时督促你学习！这样你们才能一起坚持下来，一个人真的很难！

三月份过了一个星期后，我们宿舍三人削发明志，清一色三毫米！说下我们的作息，早上五点起，不洗脸直接回班学习，到七点下早自习，吃饭洗脸，中午十二点吃饭，不回宿舍睡觉，直接回班学习，快两点（他们午休结束）睡十五分钟，上厕所洗脸，开始上课，晚上十一点休息，宿舍不让打手电…这样坚持了两个礼拜（最后一个礼拜我懈怠了），我从三百提到三百五（二模）他们俩以前学习就挺好，最后进了前五十（年级）！

说起来惭愧，上个月也没有跟上他俩好好学，主要是玩这个破手机，才知道什么是玩物丧志了，明天我就开始疯狂最后一个月了，手机锁了宿舍！我要说的是，你首先要明确一个目标，然后找两个兄弟，再然后就是疯狂了，这个就是捷径，最最重要的就是坚持，坚持不下来，那么什么也别谈！下面说我个人总结的最后一个月的学习计划，这个可能对你很有用！

坚持创造高考奇迹

高考成功的最大秘密就是：坚持！别人都是懈怠的时候坚持； 万分沮丧的时候坚持； 遭受打击的时候坚持； 彻底绝望的时候坚持； 其他人都放弃努力的时候坚持； 成绩名次都跌到最低谷的时候坚持； 绞尽脑汁孤立无助的时候坚持； 寒风透骨的时候坚持； 酷汗津津的时候坚持； 饥肠辘辘的时候坚持； 失去信念的刹那间-------握紧拳头，挺起胸膛坚持； 跋涉在漫漫长途疲惫不堪时------从丹田鼓荡勇气坚持； 意志快要崩溃的几秒中内-------深深吸足一口气坚持； 实在支撑不住，毅力能量几乎耗尽------咬咬牙关再坚持一会儿； 坚持，坚持，再坚持！一直到冲刺前的十几天里还是坚持不松懈。到了六月的那几天，在考场上的你一定会发现：

我已经成为自己的高考命运的主人！我在考场上尽情释放出自己的高考潜能，我在考场上超水平发挥出自己的各科增分潜力，我终于创造了“自己想都不敢想”的奇迹！

【专家指导:高考每科多得10分的超详细应试技巧 】

现在距离高考只有X天，高三学生已经进入模拟阶段，培养答题技巧非常重要，下面将本人收集到的一些文章整理如下，供高三学生参考。

1、通览全卷，迅速摸透“题情”

刚拿到试卷，一般心情比较紧张，建议拿到卷子以后看一下，看看考卷一共几页，有多少道题，了解试卷结构，通览全卷是克服“前面难题做不出，后面易题没时间做”的有效措施，也从根本上防止了“漏做题”。

2、答题顺序：从卷首依次开始

一般地讲，全卷大致是先易后难的排列，所以，正确的做法是从卷首开始依次做题，先易后难，最后攻坚。有的考生愿意从卷末难题开始做，他们认为自己前面的题没有问题，好坏成败就看卷末的难题做得怎么样，开始时头脑最清醒，先做最难的题成功率高、效果好，想以攻坚胜利保证全局的胜利。这种想法看似有理，实际是错误的。一般卷末的题比较难，除了个别水平特别高的学生，都没有做好该题的把握。很可能花了不少时间，也没有把这个题满意地做完。你这时的思绪多半已经被搅得很乱，又由于花了不少时间，别的题一点没有做，难免心里发慌，以慌乱之心做前面的题，效果也会大打折扣。但也不是坚决地“依次”做题，一份高考试卷，虽然大致是先易后难，但试卷前部特别是中间出现难题也是常见的，执着程度适当，才能绕过难题，先做好有保证的题，才能尽量多得分。

3．答题策略：

先易后难、先熟后生。先做简单题、熟悉的题，再做综合题、难题。应根据自己的实际，果断跳过啃不动的题目，从易到难，可以增强信心，但

1也要注意认真对待每一道题，力求有效，不能走马观花，有难就退，伤害解题情绪。

先小后大。小题一般是信息量少、运算量小，易于把握，不要轻易放过，应争取在大题之前尽快解决，从而为解决大题赢得时间，创造一个宽松的心理气氛。

先局部后整体。对一个疑难问题，确实啃不动时，一个明智的解题策略是：将它划分为一个个子问题或一系列的步骤，先解决问题的一部分，即能解决到什么程度就解决到什么程度，能演算几步就写几步，每进行一步就可得到这一步的分数。

4、学会分段得分

高考阅卷评分办法是“分段评分”，或者“踩点给分”--踩上知识点就得分，踩得多就多得分。所以对于难度较大的题目采用“分段得分”的策略实为一种高招儿。对于会做的题目，要解决“会而不对，对而不全”这个老大难问题。会做的题目要特别注意表达的准确、考虑的周密、书写的规范、语言的科学，防止被“分段扣点分”。如果遇到一个很困难的问题，确实啃不动，一个聪明的解题策略是，将它们分解为一系列的步骤，或者是一个个小问题，先解决问题的一部分，能解决多少就解决多少，能演算几步就写几步，特别是那些解题层次明显的题目，或者是已经程序化了的方法，每进行一步得分点的演算都可以得分，最后结论虽然未得出，但分数却已过半，这叫“大题拿小分”，确实是个好主意。

解题过程卡在某一过渡环节上是常见的。这时，我们可以先承认中间结论，往后推，看能否得到结论。如果不能，说明这个途径不对，立即改变方向；如果能得出预期结论，就回过头来，集中力量攻克这一“卡壳处”。

由于考试时间的限制，“卡壳处”的攻克来不及了，那么可以把前面的写下来，再写出“证实某步之后，继续有……”一直做到底，这就是跳步解答。若题目有两问，第一问想不出来，可把第一问作“已知”，“先做第二问”，这也是跳步解答。

5、答题速度：以快为上

高考数学试卷共有22个题，考试时间为两个小时，平均每题约为5.5分钟。为了给解答题的中高档题留下较充裕的时间，每道选择题、填空题应在二至三分钟之内解决。若这些题目用时太长，即使做对了也是“潜在丢分”，或“隐含失分”。一般，客观性试题与主观性试题的时间分配为4:6。

【如何避免低级错误】

第一招：

低级错误中的许多错误是同于基本功不扎实造成的。如不等号方向的错误，很大的可能是把“不等式两边同除以负数应改变不等号的方向”这一性质忘了。又如处理应用题时，是取大于还是取大于或等于不很清楚，以为等号不要。对于此类错误只有加强基本功才能得以克服。

第二招：

有些同学有这样错误的观念，以为要提高解题速度就是要在书写上的“快”字下工夫，结果由于赶速度造成无谓的错误。要纠正这个错误，首先要认清解题速度的提高关键在于提高分析问题解决问题的能力。一道数学题解答的快慢关键在方向思路是否正确，书写公整只会多花一两分钟时间。针对这种情况，给出的招数是在解题能力特别是迅速找到解题方向上多下力气，省下时间认真完整的写出解题过程。

第三招：

有些同学考试时总把希望寄托在解完试题后检查来发现错误。结果在完成简单的计算时常发生低级错误。要知道高考试题的量是以做一遍需要的时间来设定的，历年高考少有学生有时间复查一遍结果，所以就要求学生提高一遍答题的正确率。从现在开始每天的作业都认真运算，争取不出低级错误至少也要少出低级错误，经过长期的训练就能保证高考中出低级的机率接近零。

【备战2025：高考失败的十大教训 】

高考成功者的经验大多缤纷多彩，但失败的教训原因多有雷同相似之处。将高考失败者一些典型常见的教训汇总罗列出来，也是一面镜子供同学们返照自己，提醒警示自己，折射出高考复习中有待改进完善的地方。

教训一：忽略基础，过于浮躁

片面强调复习效率和短期内追求总分大幅提高易使同学们心浮气躁，追求短线行为，一会儿翻这本参考书，一会儿看看那本习题集，一晚做几十道题还嫌少……其实都是蜻蜓点水，流于表面。复习是一个潜移默化、厚积薄发的过程，成绩的提高和能力的形成不是一跳而成的。衡量复习效果的高低也不是以看书多少做题多少为标准。伤其十指不如断其一指，只要掌握“真谛”，精做一题胜过泛做十题，精透一页知识胜过粗翻一本书。

教训二：缺乏恒定、清晰、强力的高考奋斗目标

“我想考上大学”、“我想考上名牌大学”只不过是一种笼统的泛化的模糊的高考目标，对潜意识学习潜能的刺激力度不大，高三总复习中，更需要一个恒久、量化、清晰、明确、具体的高考目标牵引自我潜意识去努力，克服学习中的重重困难。建立强力的高考奋斗目标。

教训三：主线复习进度未能紧跟老师的复习战略

在高三总复习中，完全撇开老师的复习安排独立搞自己的复习计划是最容易多走弯路步入歧路的短视行为，这方面惨重失败的教训是屡见不鲜的。就连自学能力及强思维素质扎实全面的高考状元们以亲身的教训再三告诫同学们：自己的复习小计划一定要服从老师的大计划，千万不要甩开老师另搞自己的一套。

教训四：眼高手低，不愿意亲自动手进行各科复习内容的自我整理、自我归纳、自我梳理

许多同学总以参考资料上面已系统化整理好复习内容为借口，不愿意动手做扎实细致繁重的复习内容系统化的整理笔记。

“纸上得来终觉浅，要知此事须躬行”。自己动手整理的系统化知识笔记是自己的脑力思维结晶，深扎在大脑深处，与大脑神经元记忆系统钩链成网，潜意识对其有感性的“亲切”熟知感，岂止是看参考书上他人代劳整理出来的内容所能与之相提并论的。

教训五：未能及时做好复习信息的反馈汇总

复习中的错题、疑问、焦点、疏漏、遗缺等反馈错源信息都是很宝贵的增分“矿源。针对错源信息进行自我补救式强化复习，可以把时间、精力用在刀刃上，防止做过多的无用功，教训六：不善于制订科学的小计划

时间安排不当，缺乏小计划，自我复习东一榔头西一锤，漫天撒网，没有阶段性复习目标。或者自我支配时间安排过紧，缺乏弹性、机动性，是小计划失败的通因。紧跟着老师走是“大锅烩”，自己的小计划是“小勺喂”、“大锅烩”要吃饱，“小灶菜”要喂好。制订一份留有时间弹性的小计划是每一位考生应切实考虑的。

教训七：没有养成每日自我暗示、自我调节、以进入自信、乐观、向上的积极学习心态的好习惯

科学家们做过这样一个实验：在演员大脑的特定部位贴上微电极，然后按内容不同要求演员们表演各种电影情节。当他们演出与灰色、无精打采、消极、沮丧、愤怒有关的情节时，实验监测仪显示脑啡肽的含量随之降低，当剧情进入欢乐、健康、愉快、喜悦、自信、爱情的内容时，脑啡肽的含量也随之上升。脑啡肽是调节学习心态的天然快乐剂。养成积极乐观的积极学习心态有利于大脑分泌脑啡肽的增加。

教训八：精力分散，未能把精力长期十分专注于学习事务上

同学们的精力就像电灯光源。光源照得范围太广，则光线散乱，亮度暗淡。唯有把光线聚焦成光束，才能提高亮度，穿透黑暗。同学们把自己全部的精力像激光一样聚焦投注于学习中去，可以钻透各科学习中阻碍成绩提高的任何“瓶颈口”，顺利完成差科弱科的复习升级。教训九：自我设限，缺乏心灵上的周围激励力量

三分钟热度是同学们复习中常犯的通病，每天应该随时用自我想像、自我暗示、自我谈话、自我反省、自我激励、自我鞭策等多种激发方法突破心理上的学习高度极限，焕发出心灵的巨大潜能，使自己每时每刻处于心静如水激情似火的自信学习状态。潜意识的学习能力无法想像的，哪怕是平时激发出一点点，也能迅速优化你的学习状态。

教训十：忽视各科复习中的客观增分规律

成绩的提高也是有规律可循的，例如：各科记忆知识的梳理成网，分类解题收获的总结积累、文科复习注重知识的反刍，理科复习侧向思维迁移…遵循各科的增分规律去用功复习，就等于找到开启成功之门的钥匙。

地理：熟悉教材例子 多种地理结合南宁二中高三地理组李盼月老师说，二模地理考试中存在的主要问题有三方面：

一、学生对基本原理“吃”不透，不会灵活运用。在运用相关原理解题时，往往答题不全面，进而影响了得分。然而，每当讲解点评时，老师只要给出丁点提示，学生立马就能想出答案。

例如，“太阳直射赤道，全球昼夜平分”这一原理，很多学生记得滚瓜烂熟，但是在对地球物理量进行计算时，学生却无法从题目中的文字、图形提取全面信息，结果怎么都算不出太阳高度角。

又如，题目要求学生分析某一河流的水文特征，有些学生分不清“水文特征”和“水系特征”两个概念的区别，往往答非所问。

二、不熟悉教材例子。“地理教材的例子，好比数学的公式。”李老师举例说，地理教材有西气东输的例子，教材从城市基础设施建设、产业结构调整等方面，讲述该工程从对输出地和输入地的意义，从而论证西气东输是一项双赢工程。在考试时，试题选用中哈石油管道工程，要求学生论述这是一项双赢工程，很多考生却不能回答全面了。

三、答题不规范、不完整，学生思考的角度不广。地理知识的每个框架，如农业、工业、城市、交通等都有一定的模式。学生在理解的基础上记住套路模式，各种试题万变不离其宗。

例如，阐述广西为何适合种甘蔗，这是农业的知识板块。农业知识板块的答题套路，无非是从自然条件（光、热、水、土）和社会条件（劳动力、技术、交通、市场）两方面进行作答。很多学生往往漏掉“热”或“水”等因素，一个因素就被扣掉4分，失分很严重。

李老师给考生提出以下建议：

一、懂得选择。地球物理量的计算，需要学生具备一定的空间想象能力和数学能力，历来是很多文科生的难过之槛。李盼月老师建议说，如果真的拿不下地球物理量的计算题，考生索性放弃，因为这类题目很难提高，而且所占分值也不大。学生可以找到自己的突破空间，如人文地理、区域地理等，这块知识相对容易拿分。

二、保持题感。在考前，学生可以每天做5至6道选择题和1道大题，这样既能保持题感，又能回顾反思。

三、回归课本。自然地理在地理考试中所占比例较大，尤其是地形、气候、河流等。学生在复习时，要将区域地理、人文地理、自然地理结合起来。以区域地理为载体，掌握当地的自然、人文特征，及产生这些特征的原因。

例如，当区域地理定位到尼罗河时，学生应该同时掌握尼罗河的气候、人文特征等知识点。学生平时依据这种方法，对着地图训练，使自己的知识系统化。

**第三篇：高考最后几天心理调节的技巧**

当高三进入了最后的复习阶段，考生和家长都会面临巨大的心理压力。为了更好的备战高考，考生在备考阶段一定要掌握一些心理调节技巧。下面是小编为大家收集关于2025高考最后几天心理调节的技巧，欢迎借鉴参考。

1、科学作息

高考期间要非常注重劳逸结合。一个人学习效率的高低，对事物的接受程度大小，以及思维程度和记忆程度等，都和睡眠好坏有着密切的关系，所以准备高考的考生要注意劳逸结合。

在高考最后几天里考生最好按照高考时间安排作息，这样能更好的适应高考的考试时间安排。

2、增强自信

在高考的强压下，很多考生都会缺乏自信，所以在这种特殊考生要消除思想顾虑，增强自信心。其实高考跟以前所考的试并没有多大区别，只要充分复习，考出较好的成绩是没有问题的。在高考前几天增强自信心是非常重要的，有时候自信可以决定一切。

3、加强体育锻炼

科学研究表明，一些呼吸性的锻炼，比如进行一段慢跑，可以使自己的信心大增，有利于更好地迎接高考。

在高考前锻炼一下身体还是有好处的，高考的时候考生或多或少都会有一些紧张，紧张情绪会消耗考生的体力，所以在高考前夕适当锻炼身体能增加体力，可以更好的面对高考。

4、进行自我激励

激励可以使人奋发，向着预定的目标前进。在高考最后几天进行自我激励，可以增加高考成功的可能性。

**第四篇：02 考前心理辅导─高考心理调节十大技巧**

高考心理调节十大技巧 考生心态决定一切

一年一度的高考对每个考生来说都是一道关口，因此考生之间的竞争是不可避免的。在这段时间，考前的紧张气氛几乎对每个考生都是一种无形的压力。一部分考生因为心理素质好一点，能自觉地把这种压力转化成动力，而另一些考生则因为受考前紧张焦虑心理的影响，有的紧张失眠，有的焦虑不安，有的甚至产生厌倦情绪。一想到所剩无几的时间，一想到气氛庄严的考场，他们会手心冒汗，心跳加速。因此良好的心态是高考取胜的重要法宝。怎样调整考前心态，可以参考以下十种技巧：

一、强化自信

不管你现在是成绩拔尖，还是跟别人有一定差距，千万别忘了每天都带着信心起床。不论个人情况怎样，每人都有自己的优势和不足。有的同学基础扎实根底深，不论高考如何变，都能游刃有余;有的同学思维灵活敏捷，有一定的创新思维，理解能力强，对考创新的活题尤为适应;有的同学阅读面广，视野开拓，心理素质好，抗挫能力强，善于超水平发挥。不管怎样，在高考前夕，对于自己的缺点和不足不要过多自我责备，要多看、多想、多忆自己的长处和潜力，激发自信心。

每一个有杰出成就的人，在其生活和事业的旅途中，无不以坚强的自信为先导。希尔顿是世界酒店大王，现在他的酒店分支机构遍布世界各地，但他起家时仅有200美金。是什么使他获得成功呢?希尔顿回答说：只有两个字，那就是“自信”。

可见，信心孕育着成功，信心能使你创造奇迹。拿破仑说：“在我的学典里没有不可能这一字眼。”正是这种自信激发了他无比的智慧与潜能，使他成为横扫欧洲的一代名将。

在现实中，自信不一定能让你成功的话，那么丢失信心就一定会导致失败。很多成绩优秀在同学在高考中失利，他们不是输在知识能力上，而是败在信心上。

二、优化情绪

心理学认为，人的学习生活中，情绪扮演着十分重要的角色，它象染色剂，使人的学习生活染上各种各样的色彩。有这样一个故事，有个老婆婆非常疼爱她的两个女儿，这两个女儿均为小贩，一个卖雨伞，一个卖布鞋，这个婆婆晴天担心大女儿的伞卖不出去，整天哭泣，雨天又担心小女儿的布鞋卖不出去，又整天泪流。街邻叫她哭婆婆。后来一位先生开启她说：“我为你感到高兴。晴天您的大女儿的伞卖得好，雨天小女儿的鞋卖得俏。”婆婆听后，脸色马上转阴为晴，由哭到笑，街邻又叫她笑婆婆。哭婆婆变为笑婆婆的故事说明：同一件事，看问题的角度不同，情绪就不同，结果就两样。变换角度看问题，情绪自然调整过来了。在迎考复习和高考中，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，哼哼小调，或伸伸手，弯弯腰，摇摇脖子，扭扭屁股;或漫步户外，看看云霞，听听蛙声;或与同学聊聊天，讲讲趣事，幽默幽默。考场上可做做深呼吸、望望窗外。通过这些，调节了心理，优化了情绪。

三、自我减压

临考前降低心理预期目标，不要老想着一定要考上大学，考上名牌大学。要知道高考大学只是人生中的一个阶段并不是全部。只要以平常心对待考试，充分发挥了自己的水平就是胜利。以怎样的心态对待复习与考试，对进入最佳状态关系很大。若把复习与考试看成一种挑战，会激发自己很快进入状态;把它看成一种锻炼，会以平和的心态投入;把它看成一次机会，会以积极的心态迎接。

四、自我质辩

自我质辩是心态自我调整的良方之一。比如，有“离高考越近，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自信，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。消极暗示会降低人的信心，徒增忧心。考生在考前就要根据自己的情况，进行积极暗示，自我打气。“我行，我一定行”。“我潜力大”。“我进步大”。“我喜欢挑战”。如遇到自己实在解不出的题难题也不要忧心忡忡。从狐狸吃葡萄的故事中我们可以得到启迪，狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的，这并不是“自欺欺人”，而是“聪明过人”之处。面对一颗自己确实吃不到的葡萄，与其在架下上窜下跳白费力，还不如说这颗葡萄是酸的，另找甜的——自己熟悉的、力所能及的，以长补短，同样可以成功。通过良好的自我暗示，可以驱散忧郁，克服怯懦，恢复自信，激发兴奋点，把自己的心态、情绪，调整到最佳状态。

六、潜心每一步

淡化对高考的神圣感与高不可攀感，集中注意力关注如何扎扎实实地走好每一步。瓦伦达是美国著名的钢索杂技演员，人在离地几十米的高空走钢索，没任何安全保护措施，险象可想而知。但瓦伦达毫不畏惧，每战必胜。有人问他成功的决窍，他说：“我走钢索时，从不想到目的地，只想走钢索这一件事，专心致志走好每一步，不管得失。”后来心理学把这种专注于做自己的事，不为其他杂念所动的心理现象称为“瓦伦达心态”。考生要想获得成功，就应有这种瓦伦达心态。在应对高考时不要把问题想得太复杂和困难了，不要无端地给自己预设困难，让自己还没开始就先怯场了。只要你别把高考它看得那样神圣，那样高不可攀，你学习起来、应对起来就会轻松多了。其实，每一个同学从入学开始，每天都在为高考作准备，每天都在一步步走近高考。六月的高考只是一次比较大一点的检测而已。

七、正常作息

考前保证充足睡眠，蓄精养锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战，以牺牲睡眠时间去进行题海战术是得不偿失时。殊不知题目浩如烟海，你再做一年、两年也做不完。头天睡眠不足，第二天大脑就处于半休眠状态，思维就处于抑制状态，结果复习无效率，考试就发呆。但也不能走另一极端，认为考前要松手大休一周，停止复习，专调心态，这也会适得其反。心理学家认为，人们如长期处于紧张的工作学习中，大脑中枢会相应建立起紧张思维运作模式，使人能适应紧张的工作学习。如果突然停下无事可干，原来的生物钟就会打乱，心理模式就无从所适，考生会产生失落、不安和心慌等不适的心理现象，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。笑与自信的体验是一致的，相互促进的，充满信心使人微笑，微笑使人增强信心。考前与考中微笑，内心就会自然滋长自信的体验。考场遇到同学面带微笑，打打招呼就会相互鼓励，遇到监考老师面带微笑，主动问好，老师也自然向考生问好，这样在不经意中就消失对考场的陌生感、紧张感，获得心理上的安全感。

九、坦对现实

既然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。四川理科状元张力以688分考入北大，他说：“我在考试时有点紧张，但是我想，这样的考试每个人都会紧张，谁在考试时调整得快，谁就能考得更好。结果，我坦然面对紧张，我得到超常发挥。”所以当你进入高考考场感到有些紧张时，不要过分在意，不妨提醒自己，这是完全正常的，高考状元也紧张，相信紧张很快就会过去。

考前睡得着是好事，睡不着是常事，也要坦然对待。因为紧张，夜不能寐的事情是常有的。这时最可怕的不是没睡好，而是因为没睡好而带来的失败心理——这回我完了。

十七、八岁，正是人生中身体机能最好的时候，即使一夜失眠，对第二天的考试也影响不大，而影响大的倒是自己先乱了方寸，恐惧害怕。

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：“勿以物喜、勿以己卑”，如果考试成绩理想，那么就要为即将展开的大学生活做准备，提前学习大学课程或者背诵大学英语词汇等，争取在大学校园里做个佼佼者;而对于没有拿到理想分数的同学们，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，分析整个高考复习各个环节出现的问题，以备来年再战。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什么样的顺境或逆境，都能够泰然处之，并且最终一定能够收获人生最美好的果实。

**第五篇：中考期间的心理调节与技巧**

中考期间的心理调节与技巧

俗话说：养兵千日，用兵一时。十年磨一剑。我们初中毕业班的每一位同学都是一柄经过9年磨练的宝剑，很快就要出鞘在中考考场这个特殊的战场上一试锋芒了。能否发挥自己的最高水平在战场上打胜仗与我们平日的准备工作息息相关，同时临场的竞技状态也是至关重要的。那么考试的时候我们怎样进行心理调节达到最佳竞技状呢？

一、考前熟悉考场，避免产生应激状态

应激状态是出乎意料的紧张与危险情景所引起的情绪状态。每年中考，走错考场、忘记带准考证、文具不齐全、突然患病、突如其来的暴雨、路上交通工具损坏等以外时间都时有发生。这些事件都有可能使我们产生应激状态而不知所措，造成紧张、遗忘、大脑空白等现象。但如果变乎意外与意料之中，事先有心理准备，便可避免此类现象的发生。

通常情况下，到考场所在学校事先熟悉一下环境是非常必要的。除了熟悉考场的位置、自己座位的位置之外，可以到校园中走一走，看看校园的花草树木、校园文化，了解厕所的位置等等。这些问题临场前搞的一清二楚，就会避免在正式考试时由于心理准备不足而紧张，甚至引起注意力分散而造成不必要的损失。

二、合理度过考前等候的时间

考试的时候我们一般都会提前到达考点，考前等候的这段时间虽然很短，但往往觉得很漫长。有很多现象也会不同程度的让我们感到焦虑和紧张，例如：执勤人员四处巡视，有些考生在一起紧张的交谈；另一些考生捧着笔记本在匆匆翻阅，口中念念有词；有的人则神采飞扬地大声谈笑，似乎已胸有成竹；还有的则在不停的看表等等。面对这种特殊的气氛，我们该做些什么呢？最好的办法是避开人群，找个安静的地方独处，以免自己的情绪受他人影响。找个地方坐一坐，闭上眼睛，自我进行一下心理调节。不妨让自己想：执勤人员并不可畏，他是为了维持秩序，为了保护我们而设的；别的考生现在做什么与我无关，其实他们和我一样；一点适度的紧张更能使我考试时注意力集中，思维活跃，记忆流畅。用类似的自我提示暗示自己你就会感到自然平和，充满信心，顺利度过考前的一段时间。

三、尽快进入最佳竞技状态

我们每个同学都可以说是久经沙场的老将，从上学开始就接受考试的检验，尤其初四年级更是进行了多次的模拟考试。但中考毕竟是第一次，单考场气氛就与平日的考试不同，周围的考生不熟悉，监考老师也不熟悉，墙上的监控器也在转来转去，这些也可能使我们感到紧张，那该怎么办呢？我们可以做几次深呼吸，也可以随意的在草稿纸上写写画画，平静一下自己的心态。再者监考老师是为我们考试服务而设的，只要不想作弊又怕他做甚？另外答题前先把答题卡、试卷密封线以内的项目仔细填好，做好准备工作，就可以迅速进入最好的竞技状态。

四、正确处理考试中的“舌尖现象”

大家可能都有这样的体会，在路上偶然碰到一位多年不见的同学，感到非常熟悉，可名字在嘴边就是说不出来。但走了之后，却突然一下子想了起来。考试时也有这样的现象，感觉很容易，答案就在嘴边，可就是写不出来，这在心理学上成为“舌尖现象”。遇到这样的情况，千万不要慌张，可暂时放下这道题，把注意力转移到其他题目上，可能过一会答案会突然出现在你的脑海里。或者答完别的题目，再回头思考，说不定也会从别的题目中得到启示而茅塞顿开。

五、合理度过考试间歇时间

中考是两天考五个科目，每科考试之间间隔一个中午或者一个晚上。考完一科都会有如释重负的感觉，但是下一科考试又接踵而至。任何松懈、气馁和激动都会对后面的考试产生不利影响。那么考试间歇时间应怎么度过呢？最重要的是要学会遗忘。对刚刚结束的考试心底可能有成功或失利的感觉，也会有一些问题想核实、请教，甚至有忍不住想笑、想哭，这些对下一科的考试都会有不利影响，所以应考一科忘一科。如果忍不住就要想点什么，那就想一想上一科考试过程中在答题策略方面的失误，如时间安排不当、被难题纠缠影响了全局等，及时总结一下，在下一科考试中调整过来，发挥自己的最高水平。

同学们，只要我们放下包袱，以一种轻松愉快的心情进入考场，把自己最好的水平展现出来，无论结果如何，我们都是一个幸福的成功者。

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！