

适度压力更有助于备考

中国人民大学附属中学朝阳学校教师 王阳



案例

一
进入高三后，学习任务变重，节奏感加快，小枫感到前所未有的压力，变得越来越烦躁。父母希望小枫考上某所重点医科大学，每天谈论的话题也围着学习转。一提起学习，小枫就觉得心情很沉重。

二
小桐成绩一向不错，但进入高三后明显感觉在学习上不如以前游刃有余，同学间的关系也越发微妙。由于学习太紧张，以前的几个好朋友交流越来越少，甚至暗较劲。前段时间月考成绩不太理想，小桐觉得压力很大。



分析

无论成绩处在什么水平，高三生都面临较大压力，这些压力主要来源于以下3方面：

第一，学习任务较重。高三学习时间紧、节奏快、任务重，对考生而言是不小的压力，需要调整 and 适应。

第二，考试成绩不理想。高

三备考过程中小考不断，考生把成绩当作衡量能力和知识掌握程度的唯一标准。老师和父母也看重成绩。再加上同学间竞争激烈，一旦考试结果不如意或成绩下滑，就会给考生造成很大的压力，容易出现失落、自卑等心理。

第三，父母、老师和考生自

身的高期望和要求。父母都希望子成龙的心态，对高考寄予了很多额外的意义；老师也希望学生能考上理想的大学。这些期望即使不说，考生也能感受到；还有考生对自身要求较高，这些都对考生造成不小的压力。

心理学研究发现，压力大小，则动力不足，容易变得懒散；适度压力能使人注意力更专注，思维更活跃，反应速度也更快，有利于发挥自身能力。压力太大，长期处于高度紧张、焦虑的状态，对身心健康不利。那么，如何才能降低过大压力呢？



支招

定合理目标 降低期望值

考生要对自己进行理性分析和合理定位，制定适合自己的目标，这在一定程度上能减轻压力。事实上，仔细分析目标本身，可具体化为3类：第一类是理想目标，即理想大学。想到这样的目标，考生普遍会充满动力。但这样的目标带来的压力最大。第二类是现实目标，即经过努力可以达到的目标。如果第一类目标带来的压力太大，考生不妨将目标降成更现实可行的，压力会小一些。第三类是保底目标，即最

坏的结果。万一考试成绩不理想，会出现的后果是什么。考生提前定下这样的目标后能做到心中有数，易稳住阵脚，更能减轻压力。

备考过程中，考生可根据自身学习状况不断调整目标，合理定位，这样能很好地减轻压力。

理性看待成绩 正确看待竞争

备考过程中，只有少数考生会一直有如鱼得水的感觉，多数考生在学习上难免会出现磕磕碰碰，成绩有起伏。因此，失落、自卑等负面情绪在所难免。有的考生因一次小考成绩不理

想就陷入恶性循环甚至一蹶不振，影响备考状态。对待考试成绩，考生要有健康的心态。

影响考试成绩的因素很多：命题目的、试卷难度、自身复习状态及考试心态等。成绩不是衡量学习能力的唯一标准，而是对过去学习状况的一种检测。成绩不如意时，考生不要关注点放在名次降低了多少、别人怎么看自己，而要反思到底哪儿出了问题，自身知识薄弱环节在何处，并对学习方法做出调整，制订科学的学习计划，有针对性地查漏补缺。只有这样才能不断进步。

多与父母、老师、同学沟通

高三的时间虽然紧张，但与他人的沟通交流也很重要。有的父母和老师提出了过高要求和期望，考生自觉无法达到而倍感压力。此时，不妨进行平等的情感沟通，尽可能争取双方的理解和接纳，降低压力，减少内耗。而同学间更能感同身受，当压力太大时，找同学倾诉，能得到理解和支持，从而缓解压力。

总之，考生不要“谈压色变”，而要学会缓解压力，调整状态。要知道，适度压力更能激发潜力，有利于备考。

北京考试报

北京教育考试院主办

北京考试报

考生真需要

征订热线：82837128

系统发布招考信息

准确解读招考政策

科学指导填报志愿

● 统一刊号：CN11-0169

● 邮发代号：1-104

● 每周三、六出版

● 发行部电话：82837128 ● 总编室电话：82837146 ● 广告部电话：82837190