

# 管好高三五阶段情绪

北京市第二中学分校心理教师 魏兴

新学年到了,高三这一年,考生既要认真详实地备考,又要在脑力和体力上提供保障。但其实心理状态、情绪管理对于高三生的影响更大。通过我多年的

观察发现,虽然高三生在生理和心理特质上基本达到成人水平,但由于阅历少和高强度的内外学习压力,心理仍处于不稳定的状态,常产生极

端情绪,影响备考质量和结果。其实,不稳定状态是有规律可循的。高三不同阶段对应着不同的心理体验,也有相应的情绪管理技巧。

## 第一阶段:第一学期开学至期中考试

刚进入高三,考生一般会充满雄心壮志。但很快,部分考生会陷入低潮期,出现学习拖拉、效率低下的现象。此时,失落、怀

疑自我、不自信、持续紧张等心理特征开始显现。针对这些现象,考生可通过制定短期目标调整心态。短期目标可以是下次月考

如何、下次测验如何、下次做的课外模拟如何、甚至今晚的作业如何等,以便及时强化,调整心态,始终保持平缓上升的趋势。

## 第二阶段:期中考试至期末考试

这个时期一般被称为“易懈怠期”。前期的高情感投入导致本阶段相对的情感枯竭,再加上秋天干燥,易使人体产生疲惫烦躁的状态。因此,戒躁是这一时期

的首要任务。谁能在这时期踏实下来,静下心来,谁成功的可能性就更大。此时,就凸显出考生是否在前期找到符合自己的学习方法、是否有明确的近期目标

和详细生活计划的重要性。另外,适度体育锻炼可帮助考生宣泄情感诉求。日常作息也要张弛有度,多补充应季蔬菜和水果,加大水的摄入量。

## 第三阶段:寒假

寒假通常被认为是“量变到质变”的转型期。一部分考生想到了放松,认为放松就是要忘掉学习,只有休息好才能在开学后达到最佳状态;另一部分考生却把寒假排得满满当当,温习前面复习

过的每一道题、老师讲过的每一句话,又提前复习后续知识,生怕开学后落下。

寒假中查缺补漏是正确的,但上述做法均不合理。面对不同学科,考生要根据放假前教师

给予的相应建议,制订详细的作息计划。不必总想着在寒假中一定要把所有弱项补齐。考生要劳逸结合,不过多参加长时间的娱乐项目,以舒缓的心情平稳度过寒假。

## 第四阶段:第二学期开学至“一模”

经历了多次考试,尤其临近“一模”时,有的考生产生了破罐破摔或逃避高考的心态。这阶段考生的心理感受和高原缺氧极为相似,每迈出一步都需要很大勇气。而且,考生可能由于晚上“开夜车”等原因,课堂状态大不如前。而本阶段又是复

习的最后时期,课堂听讲的重要性可想而知。考生在看到自己现有分数和目标大学录取分数的差距后,焦虑感更容易上升。

顺利度过高原期,实现学习能力提升的关键是“减速”。考生可相对缩短学习时间,侧重巩固基

础知识,不要过多触碰难题。心理研究表明,此时能正确归因并做好自主总结的考生,日后产生考试焦虑的几率明显降低。考生在经历多次考试后要进行正确归因,通过总结试卷,找出几次考试中相同类型的失分点,以此明确努力方向。

## 第五阶段:“一模”后至高考

“一模”分数和全区分数段的发布,会导致部分考生在此阶段出现否定怀疑、想放弃、恐惧焦虑、无助迷茫等负面情绪。但是,此阶段紧张不

好,不紧张也不好。心理学研究发现,人在特别紧张时,潜意识里会找一些东西让自己宣泄。找到后,若不加以引导,很容易松懈。若出现睡不着

觉、吃不下饭等现象,考生也不要着急,可利用“积极自我暗示”“深呼吸”等简单易行的方法进行心理调节,给自己建立自信,在考场上更加从容。

相信考生在了解上述高三不同阶段的心理特点

后,掌握了一定情绪管理的技巧。希望考生能度过一个

既充实,又高效的高三阶段,在高考中取得满意的成绩。



近期,京城高校陆续迎来新生报到。图为新生家长在与学院老师沟通如何更好地完成家校互动。 本报记者 邓茜 摄

## 调整状态支三招

北京市第二中学通州校区教师 王艳凤

随着暑假结束,高三生开始了新学期的学习。面对紧张的高三复习,有的考生虽然身在高三,心却没有进

入状态,对待学习依然不紧不慢、贪恋玩耍;有的考生却如临大敌,挑灯夜战,焦虑且疲惫。对于新高三生来说,如何

快速调整状态、备战高考呢?最有效的做法:适时调整、平稳过渡;定好方向、合理定位;做好计划、逐步落实。

### 第一招 适时调整 平稳过渡

由于暑假刚结束,所以考生要及时进行全方位调整。一是调整作息,从假期无序的作息状态调整到高三有序的作息状态;二是调整学习状态,从假期的松散状态调整到开学后的控制状态;三是调整心态,从内心浮躁到心态平稳。积极乐观的心态在高三学习

中很重要。例如,开学初,考生可在桌子显眼的地方贴两张便利贴,一张写下理想目标与激励自己的话,另一张写下每天需要完成的目标和作业,写好后贴在桌子上,按计划进行学习。在之后的学习过程中,如果遇到不会做的难题,不要因此沮丧,要乐观地想“我又发现一

道不会做的题目,只要学会这一题,我便能提高一点成绩了”。只有这样,考生才能逐渐变得阳光向上,充满活力与斗志。其实,不论学习成绩好坏,考生可能会在高三阶段产生放弃的念头,但要学会在第一时间把消极的念头打消,适时调整,平稳过渡。

### 第二招 定好方向 合理定位

高三生学习的基本方向是一致的,以高考为目标,以课本为依托,以基础为重要保障,以能力为突破口。每个人都有理想,那么就

要定好方向,合理定位,确定合理的阶段性目标。考生要根据自身实际水平和潜力确定目标。目标过高容易产生压力,目标过低容易失去动

力,所以适合的才是最好的。现阶段的目标起码要具体到明年1月的摸底考试或“一模”,之后再确定“二模”目标和高考目标。

### 第三招 做好计划 逐步落实

有了目标就要有计划和行动。新学年开始最重要的是制订切实可行的学习计划。高三基本特点是时间紧、任务重、考试多、要求高,所以周密、科学、有效的计划显得十分重要。高考考查的是

考生对知识的整体把握和驾驭。而第一轮复习是打基础阶段。因此,从近期看,考生先要制订好高三第一学期的复习计划,要重视抓基础,把知识网络化、系统化,并在此基础上学以致用,应用到实际生活中。一般第一轮复习会持续整个高三上学期,从一定意义上来讲,高三上学期比下学期更重要,因为

它是知识积累的阶段。由于复习时间较紧,所以要求考生要把可自主复习和练习的时间统筹起来精心安排,落实到每一天和每一节课。首先,在老师带领下有计划、有步骤地备考,进一步熟悉重点知识,有助于巩固知识、考点和方法;解题后回顾过程、提炼方法,针对具体特征,结合一般性方法进行优化,提高能力,明确适用范围并储存方法和题型。其次,要有自主复习计划,优先学习自己薄弱的内容,不要觉得某个知识点不懂没关系。高三新生及时补还来得及,等到下学期再补就来不及了。高三第一轮复习要以打好基础为重要保障,以能力提升为目标。下学期的复习综合性更强,只有熟练运用知识点才能对更多综合题目。因此,考生要学会自主归类总结,善于分析,遇到新问题、学到新方法要及时记录下来。每次考试,对于新题型的解法思路、典型试题等要及时整理分析。

总之,不同的人有不同的心境。在高三,大家也各有不同状态。让我们体验高三、感悟高三,它给我们每个人的成长提供了一次历练的机会。走过高三的历练,每个人都会有重大收获。