

# 考前别提失利

北京市东直门中学心理教师 陈萱

案例  
描述

小路的成绩一直在班上名列前茅，高三第一学期成绩也一直很稳定，但第二学期开学后，几次考试成绩都不理想，模拟考试的总分比自己预期的低了50多分。他很苦恼：“我已经非常努力了。每次考试前，我都告诫自己一定要考好，可是为什么成绩却越来越差？”现在一想到考试，小路就紧张。眼看高考一天天临近，面对这样的状况，父母十分担忧，却一筹莫展。

分析

在咨询中，常有高三生提出这样的问题：平时成绩一直不错，临近高考，越是重要考试成绩越差，为此很苦恼。之所以出现这样的状况，主要原因是考生迫切地想得高分，急于通

过考试证明自己的能力，过于看重考试了。

现实生活中，很多人都有这样的体验：越想做好一件事却越是做不好。

《庄子》中有一个故事讲的就是这个现象：

一位博弈者用瓦盆做赌注时，技艺可以发挥得淋漓尽致；一旦用黄金做赌注，则大失水准。庄子称之为“外重者内拙”，意思是说因为他看重身外之物而有所顾忌、心怀畏惧，做事过度用力，意念

过度集中，本来灵活的头脑变得笨拙了，反而将平时可以轻松完成的事情做砸了。心理学将这种现象称为“目的颤抖”。考生越想考出好成绩证明自己，就越难以正常发挥水平。

建议

解决这一问题，关键在于父母和考生都要正确看待考试。

高三各种考试的意义在于帮助考生全面了解自己，暴露问题，找出自己的“盲点”，查缺补漏，以便及时复习和补救。平时考试暴露的问题多了，意味着考生在高考中遇到问题的情况相对减少，成功的几率就会相对变大。高三复习阶段考试出现问题，虽然让人沮丧，但并非全是坏事。它会提醒考生及时发现漏洞，进行

有针对性的复习。高考

前的模拟考试成绩不理想，恰好暴露出考生复习中的“盲点”，只要及时复习和补救，不仅不会影响高考，而且还会避免在高考中失分。

因此，考试前，无论考生还是父母，都不要总是考虑能考多少分，能排多少名，想的应该是怎样做好每一道题，关注考试过程中的每一个环节，保证不出现无谓的失分，只要排除杂念，扎实做好每一题，自然会有一个满意

的成绩。

由于有前面考试失利的教训，有的父母往往会在一再叮嘱孩子：“上次考得不好，这次‘一模’，考试可别重蹈覆辙啊！”有些父母认为这样是在给孩子提醒、鼓劲，殊不知这样的话在孩子听来是在提醒他曾经是失败的，不断重现失败的阴影，是在给孩子消极的心理暗示。与其反复跟孩子说要好好考试，还不如提醒他带齐考试用具，路上注意安全。

而考试之后，父母和孩子要认真审视考试中所暴露的问题，及时和任课教师沟通，采取进一步提高的措施，切实做到查缺补漏，调整复习策略，以达到有重点、有针对性地复习和弥补。

过程决定结果，心态决定成败。只要父母和孩子把高考当作检验学习效果的手段，心无旁骛，就能应对自如，不为结果所累，成功也就往往在不经意间悄然而至。

(上接第1版)

## 北京市2012年高校招生网上咨询具体安排

### 一、本科部分

第一组：(共29所)

4月15日 8:30—11:30

13:30—16:30

4月16日 18:00—21:00

参加学校：清华大学、北京邮电大学、北京交通大学、北京航空航天大学、北京科技大学、中国政法大学、北京中医药大学、北京工业大学、北京化工大学、外交学院、国际关系学院、首都经济贸易大学、中国石油大学(北京)、北京体育大学、北京协和医学院、中国农业大学、华北电力大学、北京服装学院、北京电子科技学院、北京农学院、北方工业大学、北京建筑工程学院、北京联合大学、北京城市学院、北京工商大学嘉华学院、首都师范大学科德学院、北京邮电大学世纪学院、北京工业大学耿丹学院、北京第二外国语学院中瑞酒店管理学院

工学院、中华女子学院、中国矿业大学(北京)、中国地质大学(北京)、中国劳动关系学院、北京物资学院、中国公安大学、北京警察学院、北京信息科技大学、北京戏曲艺术职业学院  
4月19日 18:00—21:00  
高考政策咨询(北京教育考试院高招办、区县高招办)

### 二、专科部分(共32所)

6月30日 8:30—11:30

13:30—16:30

参加学校：北京青年政治学院、北京联合大学、北京警察学院、首钢工学院、首都经济贸易大学密云分校、北京工业大学通州分校、北京京北职业技术学院、北京交通职业技术学院、北京科技大学延庆分校、北京电子科技职业学院、北京经济管理职业学院、北京劳动保障职业学院、北京现代职业技术学院、北京信息职业技术学院、北京工业职业技术学院、北京农业职业学院、北京财贸职业学院、北京政法职业学院、北京城市学院、北京吉利大学、北京科技经营管理学院、北京北大方正软件职业技术学院、北京经贸职业学院、北京经济贸易职业学院、对外经济贸易大学、北京林业大学、北京语言大学、中国传媒大学、中国青年政治学院、北京第二外国语学院学府、中央财经大学、首都师范大学、首都医科大学、首都体育学院、中央民族大学、北京工商大学、北京印刷学院、北京石油化

### 第二组：(共29所)

4月17日—19日

18:00—21:00

参加学校：北京大学、北京医学部、中国人民大学、北京师范大学、北京外国语大学、北京理工大学、对外经济贸易大学、北京林业大学、北京语言大学、中国传媒大学、中国青年政治学院、北京第二外国语学院、中央财经大学、首都师范大学、首都医科大学、首都体育学院、中央民族大学、北京工商大学、北京印刷学院、北京石油化

# 美国高校招生的

# “后门”

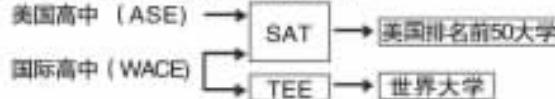
澳大利亚教育部西澳课程委员会直投项目，经教育主管部门批准的国际学校，办学十四年已输送5000多名学生前往世界各国名牌大学深造

## 2012年TEE升级“平移”澳洲申请美国常春藤、免SAT

### 您一定想知道

- 揭开美国招生“秘密计算公式”
- 哈佛拒绝165个“高考状元”的原因
- 如果我是耶鲁的招办主任
- 哪所美国大学更适合你

### •初中生：招收初三毕业、高中在校生



### •高中生：美澳英加本科大一 (国内1年+国外2年=本科学位)

高二、高三学生直读大一 (特招)

### •国际高中、预科一对一补课

### “洋高考”爆出国际状元

此数据	99.9	澳大利亚国立大学
张泽卉	99.05	英国谢菲尔德大学
杨婉宜	98.05	澳大利亚墨尔本大学
王鑫鑫	98.65	美国麻省理工学院
赵翰清	98.6	澳大利亚墨尔本大学
王思琪	98.5	澳大利亚墨尔本大学
牛海群	98.45	澳大利亚昆士兰大学
语乐怡	98.2	英国伦敦帝国学院
周楠超	97.9	美国康奈尔大学
董一征	97.7	澳大利亚墨尔本大学
李泽雨	97.65	美国康奈尔大学
张驰丽	97.3	澳大利亚悉尼大学



NIT 北京爱迪(国际)学校 www.nitbj.com 电话:010-84390808

(周六、日校长公开日，参观学校请提前预约)  
校址:北京市朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区

# 2012年爱迪学校特招

澳大利亚教育部西澳课程委员会直投项目，经教育主管部门批准的国际学校，办学十四年已输送5000多名学生前往世界各国名牌大学深造

## 签法律文件，保读爱迪预科直升美国、澳洲、英国

美国 美国加州大学国际学院→洛杉矶、伯克利分校

就读专业

工程、建筑、艺术、多媒体、会计、商务、设计类

澳洲 西澳大学、莫纳什大学、阿德莱德大学

入学条件

高二结业、高三在读

英国 白金汉大学、布鲁内尔大学

优 势

省略SAT，爱迪独家课程、绝对话语权

NIT

北京爱迪(国际)学校 www.nitbj.com 电话:010-84390808

(周六、日校长公开日，参观学校请提前预约)  
校址:北京市朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区