

高考前如何调整状态 有哪些方法

产品名称	高考前如何调整状态 有哪些方法
公司名称	成都市武侯区戴氏启祥教育培训学校有限公司
价格	69.00/课时
规格参数	
公司地址	成都市武侯区高华横街33号1栋1单元2层201206号
联系电话	15108235587 15108235587

产品详情

过多的竞争会让考生产生怯场和紧张的心理状态。考生要在适当竞争的基础上看到自己的进步，建立独立稳定的心理状态。

高考前调整状态的方法

- 1.过度疲劳导致的烦躁:疲劳学习会出现焦虑、心慌、气短等负面影响。考生要掌握科学的复习方法，比如跨学科学习。
- 2.过分追求完美的苛刻心理:部分考生对自己、对老师、对同学要求过高，也会影响备考效率。他们要适当降低心理预期，协调人际关系，为自己的不良情绪找到一个出口。
- 3.“我做不到”的自卑心态:对于自卑的考生，要不断激励，帮助学生正确理解考试。考试只是一般能力的测试。只要认真复习，合理利用备考时间，就会取得相应的成绩。
- 4.“无所不知”的自负心态:考生要客观评价自己，完善自己的心理机制。

高考突发事件的处理技巧

1.试卷还没做完怎么办？

考生进入考场后可能会出现一些突发情况，比如卷子没做完，考试只剩十分钟。这时候考生要淡定，可以先做容易的，得分好的题。

2.答题卡弄脏了或者试卷损坏了怎么办？

遇到这种情况，考生可以举手示意监考老师，汇报情况，要求更换。监考老师核实确实需要改试卷或者答题卡的，就同意改。考生冷静处理是可以的。

3.发现试卷缺页或者字迹不清怎么办？

如果考生发现试卷有缺页或字迹不清的情况，需要立即向监考老师说明情况，老师会为考生更换试卷。为了避免在写作中途发现这种情况，考生需要好好看看试卷，在开头检查一下。

如果有更多[高考辅导](#)，以及高考政策相关的问题，可以及时的咨询我们。