

对于高三学子来说,最后的冲刺阶段,是充满希望和挑战的关键时期。高考不仅是对知识的检验,更是对心理素质的考验。无论你目前的成绩如何,调整好心态,以积极乐观的姿态迎接高考,才是决胜的关键。本文将从心态调整的角度出发,结合高三学子常见的心理问题,为广大考生提供实用的应对策略,帮助大家以最佳状态迎接高考。

考前冲刺阶段高三学子如何调整心态

1 心理压力从何而来

外部压力:期待与责任并存

高考不仅是个人的努力,更是家庭的期待。父母的期望、老师的鼓励、同学的竞争,这些外部因素无形中增加了心理负担。很多学生会感到:“我不能辜负大家的期待,我必须考上好大学。”

过度的外部压力容易让人陷入“自我施压”的循环,甚至产生“愧疚感”和“负罪感”。当你把高考视为“必须成功”的任务时,心理压力自然会倍增。

内部压力:对自我的高要求

很多学生在高三阶段给自己设定了过高的目标,比如“必须在班级中保持前三名”。这种对自我的高要求,容易让人陷入“完美主义”的陷阱。

完美主义是一种隐形的自我惩罚。当你对自己的要求远高于实际能力时,任何一次小小的失误都会让你感到挫败,甚至怀疑自己的能力。

时间压力:复习效率与时间的博弈

高考复习时间有限,而知识点却浩如烟海。很多学生在最后的冲刺阶段感到时间紧迫,复习效率低下,甚至出现“焦虑性失眠”和“注意力不集中”的问题。实际上,时间压力容易让人陷入“焦虑-低效”的恶性循环。

2 常见心态调整误区

误区一:心态调整就是假装积极

很多学生认为,心态调整就是“装积极”“装坚强”。他们告诉自己“一定要乐观!一定要相信自己!”但这种“强装”的心态往往会适得其反。

心态调整不是对情绪的简单掩盖,而是对心理状态的科学管理。如果你一味地压抑负面情绪,反而会让心理压力越来越大,甚至在某个时刻“崩盘”。

正确做法:接纳自己的情绪,允许自己偶尔感到焦虑或疲惫。与其强迫自己“积极”,不如学会与负面情绪和平共处,找到释放压力的方式。

误区二:调整心态就是放弃努力

有些学生在面对压力时,可能会产生“反正考不好,放弃算了”的消极心态。他们认为,调整心态就是降低对自己的要求,甚至放弃努力。

这种心态看似是一种“自我保护”,但实际上是一种自我放弃。高考不仅是对知识的检验,更是对意

志力的考验。放弃努力,只会让你与目标越来越远。

正确做法:调整心态不是放弃努力,而是用更科学的方式去努力。找到适合自己的学习节奏,避免过度消耗,才能在高考中走得更远。

误区三:心态调整是“一个人的战斗”

很多学生认为,心态调整是“一个人的事”,不需要外界的帮助。独自承受压力,不愿意与他人倾诉,害怕被贴上“脆弱”的标签。

这种“孤军奋战”的心态会让你感到更加孤独和无助。高考不是一个人的战斗,学会向他人求助,是调整心态的重要一步。

正确做法:主动与家人、老师或同学交流,分享你的困惑和压力。他们的支持和鼓励,能够帮助你更好地度过这段“心理战”的时期。

3 心态调整策略

策略一:设定合理目标,避免完美主义

很多学生在高考冲刺阶段,会给自己设定过高的目标,比如“每科都要满分”“每天都要进步”。这种“完美主义”心态,往往会让人感到力不从心。

怎么做

制定小目标:将大目标分解为小目标,比如“今天要完成10道数学题”“本周要复习完英语语法”。

接纳不完美:高考不是“完美考试”,每个人都会有失误。学会接受自己的不足,才能更好地专注于进步。

策略二:学会自我接纳,停止自我否定

高考复习过程中,很多学生会因为成绩起伏不定而陷入自我怀疑。他们总是对自己说“我怎么这么差?”“我永远都不会进步!”这种自我否定的心态,会严重影响你的学习状态。

怎么做

记录小进步:每天花几分钟记录自己的进步,比如“今天记住了5个英语单词”“数学题的思路更清晰了”。

停止自我批评:当犯错时,不要一味地责怪自己,而是告诉自己“这是一次学习的机会,通过改错会做得更好。”

策略三:科学管理时间,避免疲劳战术

很多学生在备考时会陷入“疲劳战术”,每天熬夜复习,试图用时间来弥补知识的不足。然而,这种“透支式”学习,往往会让人陷入低效甚至崩溃的

状态。

怎么做

制订高效学习计划:每天安排固定的学习时间,避免“临时抱佛脚”。

学会劳逸结合:在复习间隙,适当放松自己,比如听音乐、散步、看绿植等,让大脑得到休息。

策略四:培养积极心态,增强心理韧性

高考不仅是对知识的检验,更是对心理韧性的考验。一个积极的心态,能够帮助你更好地应对高考的压力。

怎么做

每天给自己正能量:早晨起床后,对自己说一句鼓励的话,比如“今天会是美好的一天!”

学会感恩:每天记录一件让你感激的事情,比如“今天天气很好”“老师给了我宝贵的建议”。感恩的心态,会让你更加积极乐观。

策略五:与压力和解,找到适合自己的节奏

高考的压力是不可避免的,关键是如何与它和平共处。与其试图“消除压力”,不如学会“与压力共舞”。

怎么做

找到情绪出口:通过运动、听音乐、写日记等方式,释放内心的压力。

学会放松自己:在复习间隙,做一些让自己放松的事情,比如看一部喜欢的电影、吃一顿喜欢的美食。

高考是一场持久战,也是一场心理战。在这场战役中,调整心态、保持积极,是每一位高三学子都要掌握的“制胜武器”。无论你目前的成绩如何,都要相信:调整好心态,你才能走得更远。无论结果如何,这段努力的经历,都将成为你人生中最宝贵的财富。加油,每一位奋战在高考战场上的高三学子。

教育部阳光高考信息平台



明月——为我的青春着色

不知不觉夜已深,瞌睡阵阵袭来,台灯的暖黄光晕落在试卷上,窗外的月光悄然入室,在书桌洒下清辉。这月光如温柔泉水,浸润我疲惫身心,驱走睡意阑珊。

我走到阳台推开窗,让月光包裹自己,感受万籁俱寂的深夜,独享这份宁静,让思绪飘飞。这月色让我忆起“床前明月光,疑是地上霜”的静谧,“我寄愁心与明月,随君直到夜郎西”的思念,还有“春江潮水连海平,海上明月共潮生”的和谐。

思绪飘回小时候的夏夜。那时一放暑假,我就回到奶奶家。奶奶常带我到河边石桥上乘凉,月光下,河水泛着银光。地上铺着竹席,我枕着她的腿,听她讲“嫦娥奔月”。河水潺潺、蝉鸣阵阵、蛙声起伏,交织成夏夜最美的乐章。

升入初中后,功课压力渐大,每天

两点一线,总有复习不完的功课和做不完的考题。有时候,我会内心茫然,像被云朵遮住的月光,找不到努力的方向。可今夜,面对这轮明月,我豁然开朗。如今中国探月工程让“嫦娥奔月”从神话走进现实,嫦娥系列探测器的成功发射和运行,在浩瀚太空一次次留下中国人的印记。明月是激励我们探索、勇攀高峰的动力。

正沉浸在思绪中,妈妈端着热牛奶走来。接过杯子,一股暖流涌上心头。陪伴我成长的,不仅有月光,还有父母、老师和同窗。

月光洒在书桌上,我重新握住笔,写下工整字迹。月光为我的青春着色,将奋斗岁月染成最美的颜色。我深知,青春有欢笑也有泪水,只要心中有光,就不会迷失方向。多年后回首,这月光定会是记忆中最温暖的底色。

潍坊十中 2022级八班 刘润阳

绽放于寒冬的民间艺术之花——打铁花

打铁花是传统民俗文化中的瑰宝,其以铁为墨,火为笔,绽放在夜空,绘就一幅幅令人炫目、心动的画卷。寒假期间,我随家人前往临沂琅琊古城,亲眼见证了一场打铁花盛宴,引发了我对传统民间艺术传承的深思。

打铁花是以铁水为料,经过高温熔炼与击打,在空中绽放绚丽的“铁花”。据说,此技艺起源于古代工匠们在劳作之余的娱乐活动,后来逐渐演变成一种独具地方特色的民间艺术形式。

表演之夜,寒风虽烈,观众热情不减。工匠们身着厚重的防护服,手持铁钳铁锤,专注而严肃。炉火熊熊,铁水翻滚,鼓点急促,表演开启。一工匠迅速舀出炽热铁水,另一工匠挥锤击打,铁水炸开,化作火星,如花盛开!我被精彩绝伦的表演深深震撼,这些铁匠以

智慧和双手创造美丽艺术,每朵铁花都是工匠心血的结晶。打铁花不仅是技艺展示,更是文化传承与历史见证,承载着古代工匠的智慧与创造力,寄托着人们对美好生活的向往。

然而,现代化进程冲击下,民间艺术也面临困境。工业化和城市化加速,手工艺逐渐被机械化取代,年轻人离乡进城,打铁花等技艺传承艰难。作为新时代少年,我们应保护和弘扬传统民间艺术,推广这些艺术形式的历史渊源与文化内涵,让更多人领略传统技艺的独特魅力。

民间艺术是中华民族的文化瑰宝,连接过去与未来。让我们携手努力,保护和传承这些宝贵遗产,让打铁花等传统民间艺术在新时代背景下焕发光彩,绽放新的生机和活力。

潍坊新华中学九年级16班 王家卫
指导教师 潍坊新华中学 赵洪福